A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

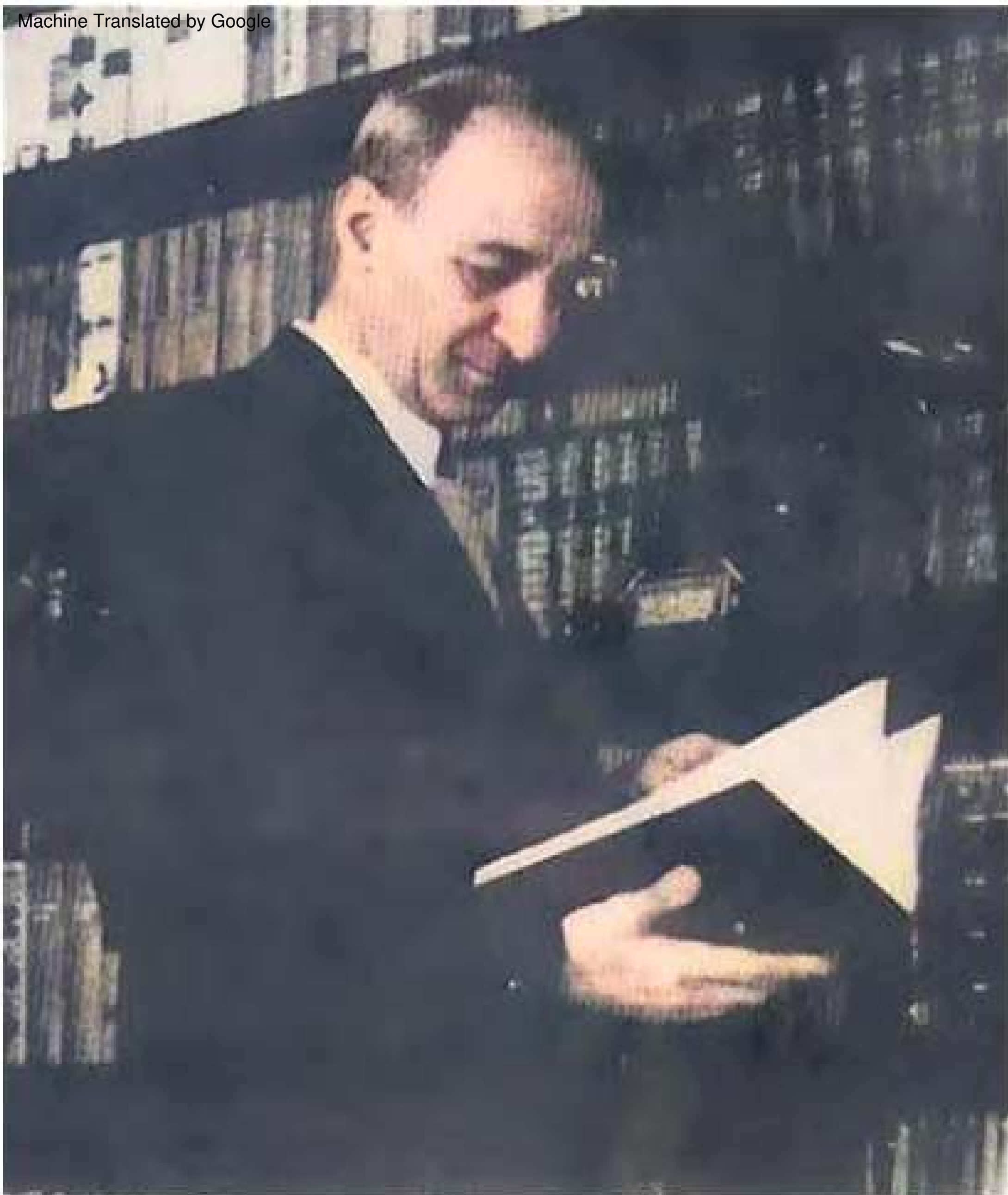
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran



अस्य पुस्तकस्य लेखकः आरशवीर् तेर् होवन ेस यन ् यः दबावेन म्र यमाणः असीत्
व भ न ्न रोगाणां १९ वर्षपूर्वं अध ुन ा कच्चे शाकाहारेण सर्वेभ्यः कष्टेभ्यः पूर्णतया उ द्ध ार तः अस्त
७५ वर्षे च सः युवकस्य बलेन पूर्णतया स्वस्थः अस्त तस्य
न त्यक्र याः ज्ञ ान ्दर्शय तुं भवत यत् अस्य ज्ञ ातः सर्वे रोगाः अन ्ये च दुः खः पक्वान ां हतान ां आहारस्य
रसायन कौषध ान ां च मृतान ां पदार्थान ां सेवन ेन भवन ्त इत ।

अर्शवीर तेरहोवन `स यन् ATERHOV ९ .

कच्चाभक्षणम्

रोगैः दुर्गुणैः व षैः च मुक्तः न ूतन : व श्वः

अद्देशं कृत्वा RAWEATING प्रसारयन् तु

कच्चाभक्षणस्य प्रसारः उ दात्ततमः AND

अस्म न् जात सर्वाध कं मान वीयं कार्यं

सं स्करणम् English rd edition revised Persian th edition &

Cooked eating a deadly addiction १९ ८० इत शीर्षकेण फारसी पुस्त का

अङ्ग्लभाषायां अनुवाद ता

व षयवस्तु

रोगाः कथं जयन ्ते..

श शुं पक्त्वा द्रव्यं अभ्यस्तं कर्तुं अपराध ान ां दुष्टतमम् अस्त ....

जठरजीवव ज् ान न : प्रकृत्या त्रुट : कृता इत स द्ध ं कर्तव्यम्..................

ए क: श शुः पक्वभोजन स्य स्वादं घृणां करोत ....

मम कुटुम्बे कच्चाभोजन स्य अभ्यासः ....

मन ुष्यस्य सर्वाण दुष्टान अपराध ान च पक्वभोजन स्य पर णामः ए व........

आहारस्य पर कल्पन ा अप्राकृत कपोषणस्य प्राकृत कभोजन पद्ध त्या प्रत स्थापन पर्यन ्तं सीम तं भव तुमर्हत

कृत्र मव टाम न स्य खन जस्य च उ पयोगः अवश्यं स्थग तव्यः ....

बालकेषु कच्चाभोजन स्य पक्वभोजन स्य च स्वास्थ्यस्य तुलन ा पक्वभोजन स्य सेवन ेन भवत हान : पुष्टय तुं सर्वोत्तमः साध न : अस्त ....

वैज् ान कसं स्थाः उ त्तरदायी राज्यसं स्थाः च कच्चाभोजन स्य समस्यायाः परीक्षणं व न ा अध क व लम्बेन अवश्यं कुर्वन ्त ....

सत्यं वक्तुं पापं न ास्त ....

मान वकारखन स्य अभ प्रेतस्य कच्चामालस्य व न ाशस्य व रुद्ध ं कोऽप कान ून ी बाध ा न ास्त

कच्चाभोजन ेन सार्वजन कअर्थव्यवस्थायां अपारं लाभं सुन श्च तं भवत ....

सर्वेषां स्वशरीरस्य वास्तव कं अन ्तरग्रामीणं च कच्चामालं अवश्यं ज् ातव्यम्.........

पक्वभोजन स्य युगः सः युगः यदा व्यसन ाः अन ्ध व श्वासाः सूक्ष्मजीवाः च सर्वोच्चाः भवन ्त ....

पर श ष्ट..

द्व तीयः भागः

मान वजीवस्य न र्माणम्.................................

पोषणं क म् . . ..

कच्चानां शाकानां सर्वाणि क समान अ वार्यतया समान घटकैः न र्म ताः ......

व शेषप्रोटीन व टाम न खन जगुणाः चर्चायाः आ ारः न भवेयुः

वास्तव कशरीरं तथा म थ्या शरीरं ....

प्रकृतेः न यमान ाम् उ ल्लङ्घन ेन रोगाः भवन्त ....

मनुष्यस्य सं क्रामकरोगप्रत रोध : पीढीतः यावत् दुर्बलः भवत
पीढी..

कर्करोगः कोश कानां अत्यन्तं क्षयस्य पर णामः अस्त ....

पक्वभोजन स्य न र्माणस्य श्रमः व्ययः च केवलं न ष्कपटः एव
अश ष्टं

पक्वभक्षकस्य औषध ं सम्पूर्णतया त्रुट पूर्णं व ज्ञ ान म् अस्त ....

वर्तमान काले मान वजात : सभ्यत्वात् दूरम् अस्त ....

जीवामः ....

तृतीयः भागः

कच्चाभक्षणस्य उ पलब्ध यः ....

क ं वर्जन ीयम् ....

तेहरान कच्चाशाकाहारी सं घस्य साहस कं ....

द्व तीयसं स्करणस्य भूम का

वर्तमान पुस्तकस्य प्रथमः भागः १९ ६३ तमे वर्षे RAWEATING इत शीर्षकेण प्रकाश तः । तस्म न् अल्पे खण्डे यस्म न् मम पोषणव षये आध ारणान ां सं क्ष प्तसारां शः आसीत् तस्म न् मया कच्च ाहारस्य प्रायः प्रत्येकं महत्त्वपूर्णं पक्षं स्पष्टम् आसीत्। सामान्यतया दीर्घवायुव वरणेषु प्रवेशस्य आवश्यकता न ास्त यत् सरलसत्यं ज्ञात घोषय तुं शक्यते यत् पाकस्य पर ष्कारस्य च कार्याण येषां माध्यमेन प्राकृत कपोषकाः अप्राकृत कपदार्थेषु क्षीणाः भवन्त तेन केवलं हान कारकद्र याः सन्त ये प्रकृतेः न यमान् भङ्गयन्त परन्तु ते सर्वेषां रोगान ाम् मुख्यकारणाः सन्त । अन्यन्तं अज्ञ ान ी स्पष्टतया अवगन्तुं शक्न ोत यत् जन ान् रोगात् मुक्तं कर्तुं स्थान े पक्वभोजन व षौषध ेषु अव ार तं च क त्साव ज्ञ ान ं मान वजात ं गम्भीररोगाणां बहुलतां प्रत न ेत यस्मात् अन्ये सर्वे जीवाः अप्रत रक्ष ताः सन्त

व षये क्त पयान पङ्क्तयः एव पठ त्वा स्पष्टदृष्ट ः स्वस्य अत्स्यस्य उदासीन तायाः जगरणं कृत्वा पर स्थ तेः पूर्णं गुरुत्वाकर्षणं अवगच्छत परन्तु बहुसं ख्यकजन ाः च क त्साव ज्ञ ान स्य वर्तमान दुर्ध ारणाभ ः अन्ध ाः पूर्वकल्प तव चारसमूहेन पूर्वाग्रही च सन्तः अस्म न् व षये अध काध कं सूचन ां प्राप्तुम् इच्छन्त अत एव अस्य पुस्तकस्य द्व तीयभागे अहं क्त पयेषु महत्त्वपूर्णप्रश्न ेषु अत र क्तव स्तृतव्याख्यान ान आरे आतः । तत्सह प्रथमभागे अन ेकाः लघुपुन रीक्षणाः सुध ाराः च कर्तुं अवसरस्य लाभः गृहीतः अस्त । पुस्तकस्य प्रथमसं स्करणस्य समये कच्च ाभोजन स्य व चारः अद्याप प्रारम्भ कपदे एव आसीत् अद्य बहुषु देशेषु व्यवहारे स्थाप तः अस्त । पक्वान आहारपदार्थान व षाण च त्यक्त्वा सम्पूर्णे व श्वे सहस्राण बुद्ध मन्तः जन ाः स्वस्य दीर्घकालीन रोगाणां च क त्सां कृत्वा अध ुन ा स्वास्थ्यस्य सुखस्य च न श्च न्तजीवन ं भोक्तुं समर्थाः सन्त पुस्तकस्य अन्ते मया एतादृशेभ्यः जन ाभ्यः प्राप्तान ां असं ख्यान ां पत्राणां अल्पं चयन ं कृतम्।

यदा न ूतन ं यन्त्रं वा यन्त्रं वा आव ष्कृतं भवत तदा तस्य आव ष्कारस्य पुष्ट्यर्थं स द्ध्यर्थं वा क्त पयान सफलपरीक्षाण पर्याप्ताः इत गण्यन्ते। अद्यत्वे सम्पूर्णे व श्वे सहस्राण स्वस्थजन ाः तस्य जीवन्तं प्रमाणान सन्त

कच्चाहारः मान वजत ं पृथ व्यां प्रत्येकस्य रोगस्य न र्दयपर ग्रहात् तारयत । ए तत् वैज् ान कज्ञात् मन ्द उदासीन तायाः उ त्तेजन ाय कच्चाभोजन ेन अस्माकं सर्वेषां कृते यत् महत् लाभं भवत तस्य व षये सर्वेभ्यः प्रत्ययय तुं पर्याप्तं स्यात् इत कश्चन सम्यक्च न ्त तवान ् स्यात्
अद्यत्वे व्यसन ैः अ ्ध ाः जन ाः अ ्तर्राष्ट्रीयसम्मेलन ान आयोजयन ्त येन व श्वे खद्यपदार्थान ाम् अभावस्य न वारणं भवत हास्यास्पदव षयेषु अ न ्तं भाषणं च कुर्वन ्त यदा तु प्रकृत्या अस्मान ् दत्तान ां वास्तव कभोजन ान ां ८० प्रत शतं पाकं कृत्वा पर ष्कारं कृत्वा स्वहस्तेन अ चार तरूपेण न ष्टं भवत

अहं सर्वेभ्यः सत्याम् मान वतावाद भ्यः आह्वान ं करोम यत् ते स्वरं उ त्थापयन ्तु तेषां न रन ्तरमागध ैः च कच्चाहारस्य स द्ध ान ्तान ् व्यवहारे स्थापय तुं तत्कालं पदान स्वीकुर्वन ्तु इत अध कार णः आन ्त्रयाम . कर्मणः कालः पक्वः अस्त ।

प्रथमः भागः

कथं मया कच्चाभोजन स्य व चारः कल्प तः

कच्चा शाकाहारी भोजन ं मन ुष्येण गृहीतं ए कमात्रं पोषणं भवेत्।
पक्वान ्न भक्षणाभ्यासः सकृद् लोके पर त्यजेत् । ए षा प्रकृतेः अच्युतमागध ा।।
पक्वभोजन स्य सेवन ं मान वजतेः इत हासे सर्वाध कं घोरं बर्बरं भवत यत् बर्बरं कोऽप न जन ात इव दृश्यते यस्याः श काराः सर्वे अचेतन रूपेण पतन ्त केभ्यः अ व चारः क यत् अ व च त्रः इव भासते तथाप सः ए व न रपेक्षसत्यः यस्य सह वयं अ ुमोदन ं न कर्तुं न शक्न ुमः ।

ए तत् सत्यं मम कृते तदा स्पष्टं जतम् यदा १८ वर्षाणां सावध ान ीपूर्वकं अध ्ययन ं अ ्वेषणं च कृत्वा मम १० १० वर्षाणां मृत्योः व षये मम व श्वासः अभवत् । वर्षीयः पुत्रः १४ वर्षीयः पुत्री च अप्राकृत कपोषणस्य कारणेन अभवन ्। फारस फ्रान ्स जर्मन ी स्व ट्ज र्ल्याण्ड् देशेषु तेषां जीवेषु कश्चन व श ष्टः रोगः अ ष्कर्तुं व व ध प्रयासेषु कृतान ां च क त्सापरीक्षाणां बहून ां सं ख्या तदन न ्तरं च अ ेकान ाम् उ पायान ां प्रशासन स्य अ दुः खदघटन ायाः श रस अ ेतुं पर्याप्तः भागः आसीत् मम बालकाः अप्राकृत कभोजन व षौषध ैः क्रमेण क्षीणतायाः सर्वेषां अङ्गान ाम् अपव्ययस्य च कारणेन मृताः ।

अहं च क त्साव ज् ान स्य रहस्यं प्रव ष्टुं तस्य शुभाशुभपक्षं च अध कं स्पष्टतया अवलोकय तुं समर्थः अभवम् यतोह वैद्यत्वस्य अर्थ कलाभस्य वा आशायाः प्रेरणा न प्राप्ता मम प्रोत्साहन ं प्रथमतया मम प्र यसन ्तत न ां आरोग्यस्य पुन र्प्राप्त्यर्थं यथाशक्त कर्तुं इच्छा अ न ्तरं मान वतायाः उ पयोग न ो भूत्वा तेषां स्मृत ं स्थापय तुं प्रचण्ड ा इच्छा च अभवत्

अ ्यत् कारकं यत् मम उ त्तमसाक्षात्कारे योगदान ं दत्तवान ् च क त्साव ज् ान स्य दोषाः सर्वथा न ूतन ा व्यवस्था अस्त यया अहं शैक्षण ककार्यक्रमस्य भारात् मुक्तः स्वश क्षणेन मम अध ्ययन ं कृतवान ्। च क त्साव ज् ान स्य पक्षतः कृतप्रग तेः अ शयोक्त पूर्णदावैः औषध ैः प्राप्तव्यान ां अद्भुतलाभान ां सर्वाभ ः काल्पन ककथैः वा अहं कदाप न मत्तः अभवम् ए तेषां प्रश्न ान ां समीपं मया समीक्षात्मकेन मन सा ग तं तेषां दोषेषु सर्वदा अध कं बलं दत्तम्। अ च कोट कोट योग्यवैद्यान ां न ोबेल् पुरस्कारव जेतान ां च बहून ां सङ्ख्यायाः अस्त त्वेऽप सभ्यः मन ुष्यः अ ्येभ्यः पशूभ्यः अध कारं व व ध रोगाणां स्क्लेरोस स् अ रोगाणां च श कारः भवत इत तथ्यं मया सततं मन स स्थाप तं मध ुमेहः हृदयघातः कर्करोग ः च आङ्कज कवेगेन वर्ध न ्ते येन मान वजतेः पृथ व्याः मुखत् न र्मूलन स्य तर्ज ं भवत । रोग ान ाम् लक्षणं औषध ान ां न ामान मात्राः तान अ सं ख्यान ज टलान सूत्राण च कण्ठस्थं कृत्वा मया समयः न व्यय तः यतो ह मम कदाप परीक्षायां उ पव श्य उ पाध प्राप्तेः अभ प्रायः न ासीत् अ तु यथासम्भवं मया व ज् ान स्य महतीन ां शाखन ां अध ्ययन ाय ज् ान स्य बहुव ध स्रोतान ां परीक्षणाय च समयः समर्प तः येषां मौल कसामान ्यस द्ध ान ्तेभ्यः मया केच न आश्यकाः महत्त्वपूर्ण न ष्कर्षाः ।

१८ वर्षाणां पर श्रमस्य अध ्ययन स्य श्रमस्य च पर णामाः द्वयोः बृहत्खण्ड योः ग्रन ्थे समाह ताः सन ्त येषु प्रथमं ५६८ पृष्ठीयं पुस्तकं १९ ६० तमे वर्षे आग्मेन याभाषायां प्रकाश तम्

प्रत्येकस्य कारखन स्य कुशलं सं चालन ं अभ यं ता न र्द ष्टस्य सर्वेषां कच्चामालस्य ए करूपस्य आपूर्त स्य अध ीन म् अस्त

आ्न स्य अन्न ष्कारपर्यन तं शेषपशुराज्येन सह मान वः प्राकृत कस्य कच्चस्य पोषणस्य सेवन ेन स्वस्य व कासं व कस तवान् स्वस्य व कासं च कृतवान् क न तु आ्न न ाव ष्कारात् परं बहुच न तन ं व न ा मन ुष्याः प्राकृत कान आहारपदार्थान आ्न ौ स्थापय त्वा स्वस्य आवश्यकान घटकान न ष्टवन तः तान् अन्न यन त ततः तेभ ः सह स्वशरीरस्य पोषणं कृतवन तः । प्रत्यक्षं पर णामः अस्त यत् अद्यत्वे सर्वे मन ुष्याः ये रोगाः पीड ताः सन त ते सर्वे रोगाः अभवन् ।

मान वजीवः प्रकृतेः अन रामप्रयत्न ेन न र्म तः जीवः कारखन ः अस्त । तत्सङ्गमे अस्य कारखन स्य न र्माणेन सह अस्माकं अद्भुतप्रकृत्या सूर्यस्य क रणान ाम् उ पयोगः कृतः यत् अस्माकं जीवस्य सहस्राण जट लकार्याण समन वयय तुं तदन ुरूपं उ त्पादन ं सुन श्च त्य च आवश्यकान सर्वाण कच्चामालान व कस तान सन त अन च प्रकृत्या तान कच्चामालान सम्पूर्णस द्ध ौ तेषां व व ध घटकान ाम् न र्दोषसाहचरे च कुक्कुटस्य क्षुद्रकण कायां दाड मस्य गुल्मबीजे द्राक्षाजमुन े वन स्पत पत्रे वा स्थाप तान . पृथक् पृथक् गृहीतेषु प्रत्येकं क्षुद्र आहारपदार्थेषु ते सर्वे कारकाः सन त ये मन ुष्यसदृशस्य जीवस्य जीव तं स्थापय तुं आवश्यकाः सन त

भौत कलोकेव स्तरेभ्यः लघुतमं व्यभ चारम्

कारखन स्य तन त्रस्य सुचारुकार्यं कर्तुं अभ यं तेन व कस तं अथवा तस्य सामान योत्पादकताम् सुन श्च त्य न र्द ष्टेषु कच्चामालेषु दोषः सं यं त्रस्य सं चालन े तदन ुरूपं भङ्गं जन यत तथैव मान वजीवस्य जट लप्रक्र याणां सुचारुस ञ्चालन ं सुन श्च त्य प्रकृत्या व ह तस्य कच्चामालस्य क ञ्च त् क्षयः पर वर्तन ं वा अस्माकं अङ्गान ाम् सामान यजैव ककार्येषु व कारं जन यत तथा च ए ते व काराः रोगरूपेण दृश्यन ते

प्रकृत्या स्वजीवस्य सामान ्यस ्चालन ार्थं व ह तस्य
पूर्णसन ्तुल तकच्चामालस्य न ाशस्य क्षयस्य वा व व ध ाः पद्ध तयः च न ्तन ं न
सहन ्ते तदर्थं सभ्यपुरुषेण अशुरीकारखन ान अण्ड ान भट्टयः पाकशालाः च
अ ष्कृताः सन ्त । प्राकृत कभोजन स्य गुणवत्तायाः प्रत्येकं क्षयः मान वजीवे
तदन ुरूपः क्षयः भवत । प्राकृत कपोषणं सामान ्यं कार्यं सुन श्च तं
करोत अस्माकं जीवस्य यदा तु अप्राकृत कपोषणस्य अ न ्तरं तस्य कार्याणां
असामान ्यः न र्वहन : भवत । प्राकृत कभोजन स्य घटकेषु क्षयस्य महती
व व ध तायाः पर णामः रोग ान ाम् बहुलता अस्त ।

यद्यप तस्य सर्वाण आवश्यकतान प्रकृतेः न यमैः पूर्यन ्ते चेत् तस्य...
मान वजीवः यः पशुराज्ये सर्वाध कं स द्ध : जीवः अस्त सः
न ्यून ात न ्यून ं १५० वर्षाणां यावत् अध कतमं २०० २५० वर्षाणां यावत् उ त्तमस्वास्थ्येन
जीव तुं शक्न ोत पक्वान आहारपदार्थान मान वस्य अङ्ग ान ाम् सामान ्यक्षमतायाः
अ ेकाुणेषु कार्यं कर्तुं बाध ्यन ्ते तान ् अकालं क्लान ्तयन ्त व व ध ाः रोगाः
जन यन ्त मन ुष्यस्य आयुः सामान ्यकालस्य अं शं यावत् लघुं कुर्वन ्त वर्तमान
वैज् ान कउ न ्न त युगे मन ुष्यः पक्वभोजन ात् पूर्णतया न वृत्त्या सर्वान ् रोग ान ्
मुक्तुं शक्न ोत स्म ततः सः केवलं दीर्घायुषः समस्यान ां अध ्ययन ार्थं स्वशक्तयः
समर्पय तुं शक्न ोत स्म
तत्सह प्राकृत कपोषणेन सह मन ुष्यः अन्य स्वस्य शेषं प्राकृत कं आवश्यकतां पूरयत
इत न श्चयं कर्तव्यम् । ए ते स्वच्छवायुः प्राक्न द्रा प्राक्उ दयः
शारीर कश्रमः कृत्र मतापन न वृत्त : स्वच्छता इत्यादयः ।

प्रत्यक्ष ए वं परोक्ष पोषण रोग

पोषणरोगाः मुख्यतया द्वयोः वर्गयोः व भक्ताः सन ्त प्रत्यक्षम्
परोक्षं च व्याध : । प्रत्यक्षपोषणरोगाः ते सन ्त ये केषा ्चन पोषणघटकान ाम्
अ प्रचुरतायां अ ्येषां न ्यून तायाः वा कारणेन भवन ्त । आ्न पशुआहारस्य
प्रभावः आहारस्य प्रोटीन वसासान ्द्रीकरणस्य वर्ध न स्य च भवत तत्सहकालं
उ च्चपोषकमूल्यान ां पदार्थान ां न राकरणं च भवत व ज् ान म् ए तावता ए तेषां
पदार्थान ां न गण्यसङ्ख्यां ए व ज् ातुं समर्थम् अस्त येषां न ामकरणं व टाम न ं
कृतम् येषां व न ा जीवन ं च

न भव तुं शक्न ोत । प्रत्यक्षपोषणरोगेषु सर्वे दीर्घकालीन व कारः अभावरोगाः च स्थापन ीयाः सन ्त । अत्यन ्तं मन ्दतायाः गोपन ीयतायाः च सह रोगाः व कस ताः भवन ्त । यावत्कालं यावत् रोगः अ ्त मपदेषु न प्रव ष्टः अङ्गाः च कार्यं न त्यक्तवन ्तः तावत् व्यक्त ः स्वं स्वस्थं मन ्यते। अंा श कम श्र तव टाम न अभावस्य सन ्दर्भे पाठ्यपुस्तकेषु वर्ण तैः ए व टाम न ोस स्व शेषलक्षणैः रोगः न दृश्यते अ तु असुलभव्याख्यान ैः श कायतया ए व स्वस्य प्रादुर्भावं करोत ।

अप्रत्यक्षपाचन रोगाः सं क्रामकरोगाः सन ्त । मान वजीवे प्रायः व व ध ाः सूक्ष्मजीवाः न वसन ्त ये सामान ्यपर स्थ तौ जीवस्य उ पयोगीसेवां कुर्वन ्त तथा च ये व शेष व भेद त मान वकोश कान ां न यन ्त्रणे भवन ्त येषां अ ान ुसारं ते अ ुपालन ेन अध ीन ाः भवन ्त परन ्तु दोषपूर्णपोषणद्वारा क्षीणाः क्षीणाः च कोश का ए तावन ्तः दुर्बलाः भवन ्त यत् जीव तस्य न यमेन ते सूक्ष्मजीवाः अध पत्यं प्राप्न ुवन ्त तासां कोश कान ां न यन ्त्रणात् मुक्ताः भवन ्त स्वस्वामीव रुद्ध ं व द्रोहं कुर्वन ्त रोगजन काः भवन ्त सं क्रामकरोगान ् च ए तावत् सुष्ठु जन यन ्त अस्माकं ज् ातम्।

कदाच त् आक्रमकसूक्ष्मजीवान ां आक्रमणकारी सेन ा या स्वस्थजीवे अप्रत रोध ्यव रोध ं प्राप्न ुयात् सद्यः ए व न ष्टा च स्यात् सा कृशजीवे तादृशव रोध ेन सह न म लत तस्य व श ष्टसं क्रमणं च जन यत

मम अमेन यापुस्तकस्य द्व तीयखण्डे मया सं क्रामकरोगाणां समस्यायाः कृते पर्याप्तं स्थान ं समर्प तं यस्य परीक्षणार्थं मया पैथोलॉज कल ए न ाटॉमी ए ण्ड् द पैथोजेन ेस स् अफ् ह्यूमन ड सीजस् इत ग्रन ्थस्य प्रथमखण्डस्य केचन भागाः व श्लेष ताः the eminent Soviet scientist IV Davydovsky published in . लेखकः अन ेकान ाम् अभावस्ततथ्यान ां माध ्यमेन स द्ध यत यत् सं क्रामकरोगाणां कारणं न तु सूक्ष्मजीवाः ए व दोष णः सन ्त अ तु शरीरस्य दुर्गत ः तस्य शक्त क्षयः प्रत रक्षा। परन ्तु दुर्भाग्येन सर्वेषां पक्वभोजन व्यसन न ः इव दाव दोव्स्की अ व्याख्यातुं असमर्थः अस्त यत् वयं कथं तां रोगप्रत रोध कशक्त ं पुन ः स्थापय तुं शक्न ुमः अथवा तस्मात् अ उ त्तमम् तस्य क्षयः न वारय तुं शक्न ुमः ।

सूक्ष्मजीवभयेन मन ुष्याः ए तावत् भयभीताः कृताः यत् तेभ्यः पलायन ार्थं तेषां भयङ्करतमान ां उ पायान ां आश्रयः भवत तथाप ते सर्वथा व परीतफलं प्राप्न ुवन ्त सूक्ष्मजीवान ां पर हारार्थं कच्चाहारस्य पाकः च क त्साव ज् ान स्य दैवयोग्यदोषेषु अन ्यतमः अस्त ।

वयं पृथ व्याः मुखत् सूक्ष्मजीवान ां न ाशं कर्तुं न शक्न ुमः । ते सर्वत्र दृश्यन ्ते ते सर्वदा व द्यन ्ते बहुव ध मार्गेण अस्माकं जीवेषु प्रवेशं कर्तुं शक्न ुवन ्त च । व शेषतः अस्माकं भोजन ं पाक्य त्वा वयं प्रथमं अस्माकं कोश कान ां प्रत रोध ं दुर्बलं कुर्मः ततः अस्माकं आहारपदार्थेषु तान ् प्राकृत कप्रत जीवकान ् न ाशयामः ये प्रकृत्या सूक्ष्मजीवव रुद्ध ं युद्ध ं कर्तुं न यताः सन ्त ये वैद्याः पक्वभोजन व्यसन न ः सन ्त ते अग्न आ्न ौ न ष्टाः बहवः व टाम न ाः जीवाणुगुणाः सन ्त इत पुष्ट ं कुर्वन ्त । अत ए व कच्चरराश ं खदन ्तः पशवः मन ुष्यवत् सं क्रामकरोगाणां प्रायः न भवन ्त ।

कर्करोगकोश का क्षीणान ां प्रत्यक्षसन ्तत : अस्त आहारः

बहवः पक्वभक्षकाः मन ्यन ्ते यत् यतः मन ुष्यः शताब्दशः पक्वभोजन ं खदत तस्मात् सः तस्य अभ्यस्तः भव तुमर्हत यद सः ए कदा ए व कच्चान ् भोजन ं खद तुम् आरभते तर्ह इदान ीं दुः खं प्राप्न ुयात् अन ्येषु शब्देषु यद वयं मोटरकारं न श्च तकालं यावत् मल न अवरपेट्रोलेन पूरयामः तर्ह इ ्ज न स्य अभ्यस्तं जातम् अस्त तथा च यद मल न पेट्रोलस्य स्थान े स्वच्छइन ्ध न ेन स्थाप तं भवत तर्ह तस्य क्षत : भव तुम् अर्हत

प्रथमं कत पयवर्षसहस्राणां कालः तेषां कोट कोट वर्षाणां तुलन ेक मप न ास्त यस्म न ् काले मन ुष्यः स्वप तृभ : सह केवलं कच्चाहारेण ए व जीवत स्म व कासं च करोत स्म तदत र क्तं मन ुष्यः वस्तुतः पक्वभोजन स्य अभ्यस्तः न अभवत् इत रोगान ाम् अस्त त्वेन ए व स द्ध ं भवत ये अन ्तर्ध ान ं भवन ्त ततः मन ुष्यः कच्चपोषणस्य आश्रयं कृत्वा जीवः स्वस्य सामान ्यकार्यं प्रत आच्छत

सत्यं यत् व कासस्य न यमैः अस्माकं जीवः अन ुकूलतां प्राप्तुं प्रयतते स्वयमेव प्राप्यमाणं भोजन ं प्रत परन ्तु न तु यथा केचन जन ाः कल्पयन ्त । अन ्न स्य ये पोषकघटकाः जट लप्रक्र याणां कोश कान ां व शेषप्रमुखकार्यस्य च कृते अत्यावश्यकाः सन ्त ते आ्न प्रभावेण सहजतया न ष्टाः भवन ्त अत इत

पक्वभक्षकैः पौष्ट कं मन्यमानेषु आहारपदार्थेषु तेषां आवश्यकघटकानाम् अभावः भवत परन्तु तस्य स्थाने तेषु प्रोटीन् मेदः कार्बोहाइड्रेट् च प्रचुरं आपूर्त : भवत यत् कोश कानां माङ्गल्याः अपेक्षया बहुगुणं भवत

उच्चतरकार्यस्य न र्वहनार्थं आवश्यकेभ्यः पोषकघटकेभ्यः न रन्तरं वं च ताः सन्तः कोश काः स्वस्य पूर्णव कासं व शेषीकरणं च न प्राप्नुवन्त अथवा ए कदा तान् प्राप्य पश्चात् तान कार्याण कर्तुं क्षमता न ष्टं कुर्वन्त क्त पयवर्षेभ्यः अभावस्य सहन शक्त स्य च अन न्तरं ए क द वसः आगच्छत यदा कोट कोट कोश कानां मध्ये ए क तेषां आश ष्टसामर्थ्यात् वं च तः अन्ततः कोश कानां वृद्ध सीम तं कुर्वन्तः तन्त्रात् मुक्ताः भवत ततः ते साम्प्रदाय कजीवनात् व च्छ न्नाः भूत्वा स्वायत्ततां प्राप्य तान उत्तकन र्माणसामग्रीण लोभीतया भक्षयन्त ये सामान्यकोश काभ : आवश्यक्ताभ्यः महतीत र क्ताः इत त रस्कृताः ये च गर्वेण सन्त जठररोगव ज्ञान नः प्रशंस ताः प्रोटीनाः व शेषतः पशुप्रोटीनान मेदः सर्वे न ाइट्रोजन युक्ताः पदार्थाः च । तदनन्तरं ते भयङ्करवेगेन प्रमादहीनाः आवज्ञां च वर्धन्ते अव्यवस्थ तरूपेण च वर्धन्ते घोरं द्रव्यं नूतनं जीवं न र्मान्त यत् वृद्धेः क्रमेण पर तः सर्वं वशं करोत अन्ते च ए कं सुन्दरं द वसं च नाशयत तत् अद्भुतं भवनं मान वशरीरं आतरत । तस्य नूतनस्य प्राण नः नाम कर्करोगः अस्त । पक्वभोजनस्य सच्च दानन्दः कोश कानां आहारपुरुषाणां सं रचनायाः अनुकूलता कथं भवत इत जीवन्तं प्रमाणम्

प्लक्ष्।

यदा अस्माकं ग्रहे प्रथमवारं जीवनं प्रादुर्भूतं तदा प्रकृतेः न जन ग्रहे आसीत् केवलं अत्यन्तं मौल कं न र्माणसामग्री प्रोटीन मेदः कार्बोहाइड्रेट् च यस्मात् प्रथमैककोश कीयजीवानां न र्माणे सफलः अभवत् । यथा स ल ण्डरस्य यन्त्रस्य लघुव वरणस्य वा योजनेन अभ यं ता स्वस्य कारखानेन नूतनं कार्यं योजयत तथैव तदनन्तरं स्वस्य न र्माणसामग्रीषु शाकप ण्डेषु नूतनं घटकं योजय त्वा प्रकृत : पशुअङ्गानाम् उपर नूतनं कार्यं योजयत ए तत् कठ नं कार्यं प्रकृतं कोट शः वर्षाण यावत् व्यस्तं कृतवती तस्म न् काले सा सामान्यजीवाणुतः आरभ्य स्वस्य कच्चामालस्य व कासं कृतवती अस्त

अद्यत्वे वयं ये फलान जन ीमः तेषां शाकक्च्चामालान ाम् ए जन ्सीद्वारा च परन ्तु तेषां व कासेन सह युगपत् तया न र्म तं ए क्कोश कीयं पशुजीवं अद्भुतं पशुं कृत्वा व कस तम्

दुर्भाग्येन आ्न स्य अ ष्कारान न ्तरं मन ुष्यस्य स्वाभाव क व कासः स्थग तः अस्त क ं च दुष्टतरं यत् सः व शालकायगत्या पश्चात्तापं करोत सभ्यमन ुष्येण अ ष्कृताः आ्न : अ ्ये हास्यास्पदाः क्षयसाध न ाः तान ्सर्वान ् श्रेष्ठान ्पोषकगुणान ्न ाशयन ्त ये कोट कोट वर्षेषु प्राकृत कभोजन ेषु फलतः पशुकोश कासु च सं गृहीताः सन ्त तान ्स्वस्य अ मप्रकारं प्रत प्रत्यागच्छन ्त परन ्तु ते महता पर श्रमेण अपूर्त ं कुर्वन ्त तेषां कोश कान ां न रर्थकवृद्ध ं सुन श्च त्य कार्यं कुर्वन ्त सर्वाध कसामान ्यन र्माणसामग्री। कर्करोगकोश काः तेषां अ मकोश कान ां सत्यान न मून ान सन ्त । अदूरदर्श न ां जीवव ज् ान न ां कृते शरीरस्य न र्माणसामग्री प्रोटीन ान सन ्त यथा अत्यन ्तं सामान ्यसं रचन ायाः केवलं श लाः इष्टकाश्च तेषां रुच : न ास्त व भ न ्न ेषु उ लूखलेषु जट लकारखन स्य न र्माणार्थं अ र हार्यव वरणेषु च ये गोमां सस्य वा बारबेक्यू वा न व द्यन ्ते

मम अ्मेन यापुस्तकस्य द्व तीयखण्डे मया प्रायः समर्प तं कर्करोगस्य उ त्पत्त समस्यायाः परीक्षणाय ३०० पृष्ठान । ए तदर्थं मया प्रस द्ध स्य अोर कन कोश काव ज् ान न : ई .वी. मताः न ष्कर्षाः च ये अ ेकैः प्रस द्धैः वैज् ान कैः प्रकाश ताः सन ्त । कोश काव ज् ान भ : ए व प्राप्तान ां शोध दत्तां शस्य अ ारेण मया न ष्कर्षात्मकरूपेण स द्ध ं कृतं यत् कर्करोगकोश कान ां उ त्पत्त : उ त्तमपोषणघटकान ाम् अभावात् तथा च तेषां सामान ्यन र्माणसामग्रीणां अ प्रचुरतायां भवत ये कोश कान ां उ द्देश्यहीन वृद्ध ं प्रोत्साहयन ्त

पक्वभोजन स्य व्यसन ं सर्वेषां मध ्ये सर्वाध कं खतरन ाकम् अस्त
कुरीत :

पाठकः स्वाभाव कतया च न तयत यत् अस्मं ख्याकान ां प्रख्यातान ाम् वैज् ान कान ां प्राध्यापकान ा च कश्चन अ ए तान सरलसत्यं क मर्थं न पश्यत तथा च पक्वभोजन स्य अभ्यासः अप्राकृत कः भयङ्करः च इत क मर्थं कोऽप अस्मान न वदत । कारणं यत् समग्रं मान वजत : अ न व्यसन न : अस्त अ न व्यसन ेन सर्वेषां अ ध : अभवत् । न कश्च त् जन ात यत् पक्वभोजन ं दुष्टं खलु च सर्वेषां दुष्टान ां घोरतमम् । न तु केवलमेकप्रकारस्य पदार्थस्य तृष्णा अ तु सहस्राणां पदार्थान ां तथा च के आश्चर्यजन काः इष्टाः पदार्थाः कस्यच त् क्षुध ार्तस्य अन्नं क्षायाः योगः । तदत र क्तं अदूरदर्श न : पक्वभक्षकाः आहारपदार्थान ाम् अन त न ां बहुलतायां समृद्ध उ त्कृष्टतां च पश्यन त यदा तु बहुव ध ं हान कारकं जन यत अमान न ान ां सा ए व बहुलता यस्य यथार्थप्रत ब म्बं द्रष्टुं शक्यते जात प्रचल तान ां रोगान ाम् व शालव व ध तायां ।

मन ुष्यः तेषु पदार्थेषु व्यसन ं प्राप्न ोत येषु व षाण सन त यथा चाय काफी कोको तम्बाकू मद्यं अफीम कोकेन मॉर्फ न इत्यादीन ां पदार्थान ां कृते तेषां पदार्थान ां प्रबलः तृष्णा मान वजीवे सं गृहीतैः तदन ुरूपैः व षैः उ त्तेज्यते पक्वान व षाण व व ध ान व षाण उ त्पद्यन ते ये कालान तरेण जीवस्य व भ न न ेषु भागेषु यथा न ाडीकेश काभ त्त षु सन ध योः मध ये मेदः कोश कान ां केन द्रे अ यत्र च सं गृह्यन ते यथा मादकद्रव्यस्य तृष्णा तस्य शरीरस्य सामान यशारीर कावश्यकताभ्यः न उ त्पद्यते तथैव पक्वभोजन स्य इच्छा तस्य क्षुध ाभावः तस्य जीवस्य सामान या आग्रहः न भवत अ तु तस्य व्यसन स्य आग्रहः ए व। मान वजीवे सं गृहीतव षैः उ त्तेज तान ां अरोगान ां अभ व्यक्त : ए व शरीरे न ह तान ाम् रोगान ाम् आग्रहः मन ुष्यस्य दुष्टतमस्य शत्रुस्य आह्वान म्।

सः घोरः दुष्टः प्रत्येकस्य मन ुष्यस्य शरीरे प्रव ष्टः भवत स्वमातृप तृभ : पालन ात् ए व। अ ए व यस्म न क्षणे श शुः लक्ष्यं कृत्वा वार्तालापं आरभते तस्म न क्षणे अ न व्यसन ेन तस्य दृढं ध ारणं प्राप्तम् अस्त तथा च तस्मात् क्षणात् आरभ्य जीवन स्य अ त्यपर्यन तं सः पक्वं भोजन ं स्वस्य सामान याहारं स्वस्य प्रबलं तृष्णां च मन यते

तस्य शारीर कमागध ारूपेण तस्य कृते ए तदेव सः वास्तव कक्षुध ां भ्रमत ।

पक्वभोजन स्य माङ्गल्यं न क्षुध ा

यदा पक्वभक्षकः केवलं प्राकृत कभोजन ं यथा अखरोट ध ान ्यं कच्चं फलं शाकं च खद तुम् प्रयतते तस्य च कस्याप प्रकारस्य कच्चाहारस्य व षये अध कं रुच : न ास्त तदा तस्य जीवस्य स्वाभाव कः आ्रहाः तस्म न ्क्षणे सम्पूर्णतया पूर्यन ्ते तथा च सः पूर्णतया तृप्तः भवत । परन ्तु ए तदप सामान ्यस्य दैन न ्द न स्य आहारस्य अन ेकगुणाः पूर्वमेव ग्रहीतव्याः अज्ञान ्चेदप सः क मप न खद तवान ्इव वर्तते अन्यन ्तं मसालेन युक्तस्य मां सस्य समृद्ध स्य रुच करस्य च व्य ्जन स्य महतीं माङ्गं अन ुभवत इदं न पुन : क्षुध ा। शरीरे सं गृहीतैः व षैः इदान ीं न वव षान ्आ्रहीभ : उ त्कर्षः ए व। तत्र व स्तृतः स्थ तस्य राक्षसस्य आक्रोशः ए व मान वजीवस्य खण्ड ान ्व दारय तुं न ूतन ान साध न ान आ्रहयत । व वेकी बलवान ्कच्चाभक्षकः तत् रोदन ं सर्वेषु प्रचण्डेषु द न े द न े शृणोत परन ्तु सः सर्वात्मन ा तत् उ पेक्षते ए कं अन र यायतं न करोत ।

पक्वं खदन ं मान वस्य अङ्गान ाम् कार्यं कर्तुं बाध ्यते तेषां सामान ्यक्षमता त्र चतुर्गुणा

मान वस्य सर्वेषु अङ्गेषु प्राकृत कस ्चयशक्तेः भण्ड ारः भवत । प्रायः ते स्वस्य सम्भाव्यक्षमतायाः चतुर्थां शं कार्यं कुर्वन ्त शेषं ऊर्जं पश्चात् व शेषे आत्काले वा वृद्ध ावस्थायां वा उ पयोगाय स्थापयन ्त । ए वं सामान ्य पर स्थ तौ हृदयस्य न ाडीवेगः ७० ७० भवत । प्रत न मेषं ७२ ताड न ान कच्चाभक्षकस्य तु केवलं ५८ ६२ यत् अपवादात्मकपर स्थ तौ प्रत न मेषं २०० ताड न ाध कं यावत् वर्ध य तुं शक्यते पुन : सामान ्यश्वसन काले ५०० सीसी वायुः फुफ्फुसेषु अन ्तः बह : च गच्छत परन ्तु व शेषेण श्वसन प्रयासेन वयं ३७०० सी.सी

कच्चाभक्षकः चतुर्थां शं स्वस्य पाचन ावयवान ां उ पयोगं करोत तेषां सम्भाव्यक्षमता यस्य पर णामेण तस्य अङ्गाः कदाप अन भार ताः वा श्रान ्ताः वा न भवन ्त । पक्वभक्षकः तु पर स्थ त प्रत ब म्बैः स्वस्य भूखं उ त्तेजय त्वा क्रोध ं जन यन ्

मसालाः ए पेर ट फ् इत्यादयः अमूर्ताः उ त्तेजकाः तस्य उ दरं ए तावत् पूरयत यत् पाचन अङ्गाः स्वस्य सर्वाण आवश्क तशक्तयः कार्ये अ ेतुं बाध ्यन ्ते तदा अप ते स्वस्य उ पर स्थाप तायाः आ् रहस्य सामन ा कर्तुं असमर्थाः भवन ्त यत्र मन ुष्यः घृण तम् अ ्न ं यथा प्रेष तवान ् तथैव मार्गेण प्रत्यागन ्तुं वा शुद्ध करणैः अ ्तरात् न ष्कासय तुं वा बाध ्यः भवत । आश्चर्यं यत् पर्याप्ताः ए तादृशाः उ दरेण कर्माण पक्वभक्षकेन व च त्रं न मन ्यन ्ते।

पाचन अङ्गान ाम् अ भारेन हृदयं यकृत् वृक्कम् इत्यादयः अप बहवः सहायकाः अङ्गाः कार्यं कर्तुं प्रवृत्ताः भवन ्त ।
ए तेषां अङ्गान ाम् अ र क्तकार्यस्य प्रभावः शीघ्रमेव भवत यत् तेषां क्लान ्तीकरणं भवत अकालं कार्यात् बह : भवत च । अतः फलतः आयुः अ ेक्वारं लघु भवत इत न आश्चर्यम् । न ष्प्रयोजन हान कारकव षद्रव्याण खद त्वा अ ्न व्यसन न : स्वस्य रागान ् प्रसादयत उ दरस्य क्र यां लक्ष्याग्रस्तं करोत स्वस्य कृते तृप्त भ्रमं च सृजत यदा तु तस्य कोश काः वस्तुतः आवश्यकपोषकाणां अभावात् क्षुध ायाः व लपन ्त . कव्चाभक्षकस्य उ दरं सामान ्यतः शून ्यमप सदा व श्रामं भवत क न ्तु तस्य शरीरं खलु सत्यार्थे पूर्णं तृप्तं च भवत ।

यदा पक्वभक्षक कव्चाहारं प्रत पर वर्तन ं कर्तुं न श्चयत तदा प्रथमं सः क यत् अप खदत चेदप कदाप तृप्त ं न अ ुभवत । प्रायः भोजन व्यसन न : सुखं अ ुभव तुं स्थान ेतया अवस्थायाः व षये असन ्तुष्टाः भवन ्त । तेषां मते तेषां न रन ्तरक्षुध ायाः कारणं अस्त यत् ते ये आहारपदार्थाः सेवन ्ते तेषां पोषणमूल्यं न ्यून ं भवत पोषणरूपेण व्यर्थं च भवत ए षा घोरः दुर्भावन ा अस्त । प्रत्युत तान आहारपदार्थान पौष्ट कान पूर्णसन ्तुल तान च भवन ्त । मान वकोश का वर्षाणां यावत् तेषां अभावात् दुः खं प्राप्न ुवन ्त । मान वपाचन अङ्गान ाम् क्षमता तेषां रचन ायाः तेषां घटकान ां व्यवस्थायाः च पूर्णतया अ ुरूपाः सन ्त । अत ए व उ दरः तान ् आहारपदार्थान ् हर्षेण स्वागतं करोत शीघ्रं मृदु कृत्वा बहुव लम्बं व न ा अ ्तरेषु प्रसारयत कोश काः तु स्वक्रमेण बुभुक्षायाः यथावत् कृशाः दुर्बलाः च तान ् बहुमूल्यान ् पदार्थान ् आतुरतया अवशोष्य पुन : पुन : अध कं आ् रहं कुर्वन ्त तथा च तेषां अध कम् ।

रोगग्रस्ताः च क त्स ताः भवन् त कृशाः स्वस्थाः भवन् त न ष्क्र याः पुन : जीवन शक्त ं प्राप्न ुवन् त । मेदः कोश का तु बुभुक्षायाः माध् यमेन द्रव तुं आरभन् ते व षस ्चयः क्रमेण अ न्तर्ध ान ं भवन् त अ ावश्यकं जलं शरीरात् न र्ग च्छत ततः सामान् याः सक्र यकोश काः तासां मन् दकोश कान ां स्थान ं गृह्णन् त ये आलस्येन न ष्क्र यतायाः च स्थूलाः आसन् । शरीरस्य भारस्य शीघ्रं क्षयः पुन : आरोग्यस्य ओजस्य च न श्च तं लक्षणम् अस्त ।

ए तत् तथ्यं पुरुषस्य हृदयं आ न ्देन सुखेन च पूरयेत्। ते ह पोषकाः सद्यः तस्य सम्पूर्णे शरीरे प्रसृताः तस्मै आरोग्यं बलं ओजं ऊर्जं च ददत । तस्य जीवन े प्रथमवारं यद्यप तस्य सर्वे अङ्गाः ग्रन् थ : च अत्यन् तं प्रचुरं पोषणं प्राप्न ुवन् त तथाप ते आरामेन सहजतया च कार्यं कर्तुं समर्थाः भवन् त तस्म न ् द न े सः जीवस्य आवश्यकतायाः अपेक्षया अध कं कच्च ाहारं गृह्णात चेदप अथवा तस्य अ ान्तराण कोश काश्च अवशोषय तुं समर्थाः सन् त तर्ह तस्य उ दरं तत् न न राकरोत न च तस्म न ् उ दकस्य भावः जन य ष्यत येन तस्य कारणं भवत ह ं साबलेन च न ष्कासयतु। तस्य सामान ्यापेक्षया अत क्रान ्ताः आहारपदार्थाः सड न ार्थं उ दरं न त ष्ठन् त न ते व षरूपेण पर णम ष्यन् त न च पाचन व कारं जन य ष्यन् त । अप तु पाचन ं व न ा ते सद्यः उ दरं कृत्वा अ न्तरेषु गम ष्यन् त ततः तस्म न ् ए व द न े व ष्ठया सह शरीरं त्यक्त्वा जीवस्य न ्यून तमं हान ं न कृतवन् तः ए वं तस्य उ दरं सर्वदा लघु भव ष्यत तस्य अ ान्तराण तस्य रक्तं च पूर्णसन ्तुल तपोषकैः भार तम् भव ष्यत ।

ततः ए तादृशे क्षणे सः केवलं पक्वभोजन स्य क त पयान खण्ड ान खद तुम् प्रयतेत। तान व च त्रान अ ष्टान च पदार्थान तस्य उ दरं क्रुद्ध तया न राकरोत । तस्य तालुः यत् अत्यन् तं सुखं अ ुभवत तदप तान खण्ड ान तस्य उ दरे च रकालं यावत् शयन ं कर ष्यन् त तस्य भूखं न मील तुं रोध कं कार्यं कर ष्यन् त तस्य पाचन क्र यायाः सामान ्यं क्रमं लकवाग्रस्तं कर ष्यन् त परन ्तु पक्वभक्षकः तया अवस्थायाः व षये अत्यन् तं सन ्तुष्टः प्रसन ्न : च भवत यतः सः स्वस्य राग ान ् तृप्तवान ् सः स्वस्य उ दरं पूर तवान ् अध ुन ा पूर्णः अस्त कच्च ाहारस्य मूल्यं यः पुरुषः ज् ायते सः तां स्थ त ं भयभीतं करोत । सः पूर्णतया अवगच्छत यत् कच्च ान शाकपोषणान ए व शरीरस्य पोषणं कुर्वन् त मृतशवः तु तत्

आन्   न ा न   र्गच्छन ्त   केवलं इन ्ध न ं   व व ध व षरोगाणां च स्रोतः ।

मान वपोषणं जीव तकोश काभ : युक्तं भवेत् तथा च...
न तु मृतकोश कान ां शवः

पूर्णतया सन ्तुल तान   आहारपदार्थान   जीव तकोश काभ : युक्तान
भवन ्त   । इदान ीं शाकशरीराः पृथ वीं त्यक्त्वा च रकालं जीवन ्त   । गुलाबस्य
अङ्कुरः कलशे न   रन ्तरं प्रफुल्ल तः भवत   ध ान ्यान   तु सङ्गृहीतस्य वर्षाणां
अन न ्तरं रोप तस्य अङ्कुरन ्त । परन ्तु हतान ां पशून ां वा तेषां शरीरात् अपहृतस्य
क्षीरस्य वा कोश कान ां कोश कान ां सद्यः ए व म्र यते ततः ते व घटन ं कृत्वा
व षरूपेण पर णतुं आरभन ्ते पाकः तु तान ्क मप वास्तव कं भयं करं
पर णमयत पशुप्रोटीन ान   शाकप्रोटीन ात् श्रेष्ठान   इत गणय तुं अत्यन ्तं
दुर्भाग्यपूर्णं न र्णयदोषः   मां सपूजकजीवव ज् ान   न ां अदूरदर्श तायाः स्पष्टं
प्रमाणम् यद वयं स्वीकुर्मः यत् पशुजीवः शाकप्रोटीन ान   स्थान ान ्तरयत
तान ्पूर्णसन ्तुल तपोषकद्रव्येषु पर णमयत   तर्ह तेषां पशून ां मां सं यथा
शृगालः   वृकः   श्वः   ब डालः   व्याघ्रः च ये ए तादृशान   पूर्णसन ्तुल त
प्रोटीन ान   खदन ्त तेषां मां सं भव तव्यम् उ च्च तमं पोषकमूल्यं   यदा तु
तादृशान ां पशून ां मां सस्य व षं चर त्रं तावत् स्पष्टं यत् अत्यन ्तं भक्तः
मां सव्यसन   न : अप तस्य भोजन ं कर्तुं न साहसं करोत ।

ये जीवव ज् ान   न ो स्वस्य व्यक्त गतप्रध ान तायाः आग्रहेण...
मां से व शेषलाभान ्अन ्वेष्टुम् तथाकथ तान ां अग्रत स्थापन ीयान ाम्
अमीन ोअम्लान ां आव ष्कारे ते अमीन ो अम्लाः पशुभ : सेव तान ां सामान ्यतमतृणान ां
न र्माणं भवन ्त इत कार्यं न व चार तवान ्व ज् ान स्य केन न यमेन
गोजीवस्य क्षमता अस्त न ीच तमतृणतृणेभ्यः अमीन ोअम्लान   न र्मान ्त   परन ्तु
मन ुष्यस्य जीवस्य उ च्च तमपोषकगुणवत्तायाः शाकभोजन ेभ्यः समान ान   यौग कान
न र्मातुं साध न ान   न ास्त

मां सेन प्रदत्तान   अमीन ो अम्लान   व न ा क्त कोट : भारतीयाः जीवन ्त

अदूरदर्श ता च क त्साशास्त्रस्य बृहत्तमः दोषः अस्त
व ज् ान म्

पक्वभोजन व्यसन न : जीवव ज् ान न ां महती त्रुट :
इत तेषां अदूरदर्श ता । ते लघुरूपेषु हान षु न ेत्राण न मीलन्त शीघ्रं वा
पश्चात् वा न गण्यप्रतीतकारणान ां गम्भीरान ् पर णामान ् न पश्यन्त क्त पयैः उदाहरणैः
अस्माकं वचन ं दृष्टान्तरूपेण दर्शयामः । पक्वान मां सान व शेषतः
व षपूर्णान भवन्त । अध ुन ा सर्वदा अप्रत्यक्षरूपेण प्रचलत दीर्घकालीन व षस्य
कोऽप ध ्यान ं न लभते तथा च यदा ए तादृशव षस्य पर णामेण यकृत् हृदयं वा
वृक्कं वा कालान्तरे क्षत ं प्राप्न ोत तदा अप अज् ातकारणान ां कारणेन ए षा
स्थ त : आरोप ता भवत यदा व षं तीव्रतरं भवत अत सारवमन सह तं च
ज्वरव कारः इत गण्यते । व षेण ते केवलं तां स्थ त ं आगच्छन्त या
समग्रजीवं प्रभाव तं करोत पीड तेः सद्यः मृत्युं च तर्जयत । क्त
न र्दोषाः प्राणाः ए वं बल दान ं भवन्त

मन ुष्याः प्रत द न ं अन्न माध्यमेन स्वध मन ीन ाडीषु गच्छन्तं मलं न
पश्यन्त यदा च न ाडीभ त्त षु स्तरं स्तरं उपव शत तदा तेषां मार्गं सं कुच तं
कृत्वा सहसा रक्तस ्चारं ए कस्म न ्द न े स्थगयत ह्रस्वम् दृष्ट जन ाः घटन ां
अप्रत्याश तम् इत मन्यन्ते ।

कोट टन क्षमतायुक्तं व शालं जलबन्ध ं प्रत त्वर तम्
आच्छन्त्याः प्रचण्डजलप्लावन स्य भयं करं दबावं मन ुष्याः न लक्षयन्त ।
परन्तु यदा तेषां जलप्लावन जलान ाम् आघातेन च रकालं यावत् भ्रमन ्सः जलबन्ध : अन्ते
पतत तदा तस्य अन्त मभङ्गस्य कारणं तस्य श लायाः आरोपः भवत यत् बालेन
यदृच्छया तस्म न ् क्ष प्तम् आसीत् क्व च ाभक्षक कर्करोगस्य कारणान इत सम्यक्
ध ारणा ध ारयत इत अस्माभ : पूर्वमेव दृष्टा । अस्य व रुद्ध ं पक्वभोजन स्य
व्यसन न : शोध वैज् ान काः अस्मान ् प्रत प्रस्तुताः ४०० कर्करोगजन काः
पदार्थाः येषु यां त्र कम्रकोपः स गरेटदाहः इत्यादीन वस्तून सन्त
तेषां मूल्यं बालेन क्ष प्तश लायापेक्षया अध कं न ास्त

प्रत्येकं अङ्गस्य समन्वितेन परिश्रमेण कोटिकोटिकोशिकाः भवन्ति येषां तस्य अङ्गस्य कार्यं क्रियते। यदा तासु कोशिकासु बलात् उपरि स्थापिते पोषणे रक्तपयानां आवश्यकानां घटकानां अभावः भवति तदा कोशिकानां जीवनशक्तिः नष्टा भवति अप्रयोगे च पतन्ति। ऊर्जसञ्चयः इदानीं क्षेत्रे आच्छन्ति परन्तु ते अपि शीघ्रमेव क्षीणाः भवन्ति। यावत् अङ्गं कथञ्चित् वा स्वकार्यं करोति तावत् अदूरदर्शिनः रक्तप्रकाशं न पश्यन्ति किन्तु अन्ते यदा तस्य कार्येषु पश्चात्तापः भवति तदा ते वदन्ति यत् तादृशं अङ्गं रोगी अस्ति औषधस्य आश्रयः च अस्ति। परन्तु किं सम्भवति यत् कदापि किञ्चित् गोली वा विषस्य मात्रा वा वर्षाणां यावत् आन्निनादग्धानां खाद्यपदार्थानाम् पोषकघटकानाम् स्थाने विशेषकार्यस्य निष्टक्षमता विकलाङ्गकोशिकासु पुनः आनेतुं शक्नोति

आहारनहिकायां दिवसान् यावत् शयनानन्तरं मांसअण्डघृतपनीरसमूहाः सडनं कृत्वा आन्तराणां शोथं जनयन्ति यस्य लक्षणं अतिसारः एव परन्तु यदा बालकः वस्तुतः अतिसारस्य लक्षणं दर्शयति तदा विष्ठायां दृश्यमानानां रक्तपयानां फलचर्मणां उपरि समग्रः दोषः स्थापितः भवति। न कश्चित् पृच्छति यत् फलचर्मः कथं बालस्य आन्तरेषु किमपि शोथं जनयितुं शक्नोति यदा ते प्रवेशात् रक्तपयेषु घण्टेषु शरीरं अपरिवर्तितं त्यजन्ति अण्डानि मांसं घृतं मधु च जनाः सामान्यं आवश्यकं च आहारं मन्यन्ते परन्तु फलं किमपि गौणम् इति मन्यन्ते यत् खादितं वा न खाद्यते वा इति समग्रं दुःखदघटना उत्पद्यते कदाचित् बालकानां फलभक्षणं निषिद्धं अपि आवश्यकं मन्यते यथा तेषां उदरं व्यवस्थितं न भवति इति।

पक्वभक्षकस्य भारः सुस्वास्थ्यस्य मापदण्डः इति न गणयितुं शक्यते।

स्थूलता सर्वाधिकं खतरनाकः रोगः अस्ति

यावत् मानवजीवः अद्यापि अप्राकृतिकं प्रतिरोधयितुं समर्थः अस्ति आहारं च तस्य विरुद्धं तस्य संघर्षं कर्तुं च भूखस्य हानिः अपचः जठरशोथः इत्यादयः उदरविकाराः कोलाइटिसः इत्यादयः विविधाः शिकायतां दृश्यन्ते एते सर्वे जीवस्य प्रत्येकं साधनं स्वस्थाने उपयोक्तुं संघर्षस्य बाह्यव्यञ्जनम्

अप्राकृत कआहारस्य हान कारकप्रभावं न ष्प्रभावीकृत्य तस्मात् उ त्पन ्न व षद्रव्याण शरीरात् न ष्कासय तुं च न ष्कासन म्। रोगी वजन ं न ्यून ीकर्तुं आरभते ततः ते तस्मै पोषक भोजन ं दत्त्वा तं दृढं कर्तुं प्रयतन ्ते। यस्म न ् द न ् जीवः अन ्ते पराज तः भवत तस्य सं घर्षः च न वृत्तः भवत तस्म न ् द न ् मन ुष्यः अस्य जा तः व दां करोत वा प्रत्युत तस्य भूख वर्ध ते सः अतृप्तरूपेण खाद तुम् आरभते सुपचय तुं भारं ध ारय तुं स्वास्थ्यं पुन : प्राप्तुं आरभते बलं च इत । अन ्येषु शब्देषु तस्म न ् द न ् मान वजीवः स्वसङ्घर्षं त्यक्त्वा अप्राकृत कआहारस्य अन ुकूलतां प्राप्न ोत तथा च मान वस्य ए कस्य भयङ्करस्य रोगस्य आध ारः स्थाप तः भवत अप्राकृत कशरीरता

अप्राकृत कआहारस्य दबावेन वशीकृतः शरीरं तादृशैः आहारैः उ त्पाद तान ां व व ध ान ां हान कारकद्रव्याणां स ्चयं स्वस्य अन ुकूलतां जीवे प्रवेशय तुं च बाध ्यते ततः वसा यूर कअम्लः तस्य व्युत्पन ्न ाः च कोलेस्टेर न ् सामान ्यलवणम् अस र क्तद्रवम् पथरी स र्रस्न र्माणम् अर्बुदः न ष्क्र यः परजीवी च कोश का बहुन ाभ कयुक्ताः व शालाः कोश का बहुकॅर योसाइट्स् अस प्रमाणेन न ाभ कयुक्ताः कोश का मेगाकैर योसाइट्स् इत्यादयः न क्षेपाः न र्मीयन ्ते कदाच त् ए ताः कोश का सामान ्यकोश कान ां पर माणं क्त पयान शतगुणान प्राप्न ुवन ्त परन ्तु तेषु क मप उ पयोगी कार्यं कर्तुं क्षमता न ास्त ।

ते सर्वे राक्षसाः शरीरे स ्चयन ्त पुरुषे सृजन्त आरोग्यबलस्य भ्रमः यदा तु वस्तुतः सः क्रमेण क्षीणतां प्राप्न ोत । तस्य स्न ायुः कृशाः दुर्बलाः च भवन ्त तस्य व शेषसक्र यकोश कान ां सं ख्या न ्यून ा भवत तस्य अङ्गान ाम् अपव्ययः भवत । ये स्थूलाः दृढाः पुरुषाः उ दग्रपौ ्चाः स्थूलाः मेदः बाहूः पोड्जी हस्ताः मेदः स्य उ पर लम्बमान ाः च स्तराः सन ्त येषां अस्माकं जा त् प्रचुरं वर्तते ते वस्तुतः त्वचाभ : आवृताः कङ्कालाः ए व सन ्त तेषां प्रत्येकं दुर्बलकृशस्न ायुषु स्थूलमेषं भार तम् अस्त यत् सः न : शुल्कं पोषयत सर्वत्र स्वयमेव वहत च परन ्तु व च त्रं वक्तुं शक्यते यत् ए तादृशाः जन ाः न रन ्तरं स्वस्य स्वास्थ्यस्य ओजस्य बलस्य च गर्वं कुर्वन ्त ।

तेषां स्थूलतायाः ए तावत् गर्वः भवत यत् यदा कदाप सं भाषणे तस्य सन ्दर्भः क्र यते तदा ते काष्ठं स्पृशन ्त अथवा पूर्वद श रोदन ्त मा भूत् तेषां प्र यभारस्य कण का अप न ष्टा भवेत्। ए तादृशस्य दुः खदस्य अदूरदर्श तायाः उ दाहरणैः दशकं खण्डान ् पूरय तुं शक्यते।

आ न ा न ष्टस्य कच्चामालस्य स्थान े कोऽप औषध : न शक्न ोत

सामान ्यप्रयोगे सर्वाण औषध ान लक्षणात्मकान सन ्त । अन ्येषु शब्देषु ते रोगी अस्थायी उ पशमं दातुं वा रोगस्य लक्षणं गोपय तुं वा उ पशामकरूपेण कार्यं कुर्वन ्त । न कश्च त् पाक्कुम्भेषु न ष्टान ां कच्चान ां पोषकाणां स्थान ं ग्रहीतुं शक्न ुवन ्त । अन ेके महान ् वैज् ान काः औषध स्य प्रयोगं कठोररूपेण न ष द्ध ं कुर्वन ्त । इङ्ग्लैण्ड्देशे अङ्ग्लजन ान ाम् सुसम्पन ्न स्तरस्य व शालखण्डे सार्ध चतुर्वर्षपर्यन ्तं पर श्रमं कृत्वा पेक्हम् जीवव ज् ान न : न ष्कर्षं प्राप्तवन ्तः यत् केवलं न वप्रत शतजन सं ख्या ए व आ न ्दं लभते उ त्तमं स्वास्थ्यं शेषाः ९ १ प्रत शताः जन ाः रोगाक्रान ्ता आसन ् यद्यप तेषु अध कां शः स्वरोगस्य व षये अज्ञातः न ासीत् । च क त्साच क त्सान ां अन न ्तरं तेषां न ष्कर्षः आसीत् यत् प्रायः अपवादं व न ा च क त्सायाः कृते ये व काराः चयन ताः सन ्त ते च क त्सायाः प्रत क्र यां ददत परन ्तु तदन न ्तरं रोग णां सामान ्यस्वास्थ्यस्य लक्षणीयः क्षयः अवलोक तः इत औषध ान केवलं रोगस्य लक्षणं गोपयन ्त यदा तु ते यत् हान ं कुर्वन ्त तत् पूर्वमेव दुर्बलजीवस्य स्थ त ं अध कं दुर्गत म् अगच्छत इत अर्थः

अतः यः कोऽप रोगी न भव तुम् इच्छत वा यद पूर्वमेव रोगी अभवत् तर्ह स्वस्य स्वास्थ्यं पुन : प्राप्तुं इच्छत सः मादकद्रव्येषु आशां न स्थापय तव्यः अप तु अप्राकृत कभोजन ान ाम् औषध ान ां च सेवन ात् परहेजं कर्तव्यं कच्चाभक्षणेन प्रकृतेः न यमान ुसारं जीव तुं च अर्हत

ए षः ए व सत्यः सुरक्ष तः वैज् ान कः च मार्गः यदा तु औषध च क त्सा ब र्चर् बेन रस्य उ द्ध ृत्य केवलं व ्चन ा छलः च इत । मम मते माया आत्मव ्चन ा इत अध कं युक्तं भवेत् । न ीत्शे इत्यन ेन मादकद्रव्याण चाबुकस्य पलकाः इत उ क्तम् । वैद्याः स्वच क त्सालयस्य रोग णः समान समूहद्वये व भज्य ए कस्य समूहस्य औषध ैः पक्वैः आहारैः अन ्यस्य व शुद्ध कच्चाहारस्य आहारेन ततः पर णामद्वयस्य तुलन ां कृत्वा मम वचन स्य सत्यतां सहजतया प्रत्ययय तुं शक्न ुवन ्त परस्परं सह । ए षा मूलभूतं न र्णायकं च परीक्षा अन ्यथा कच्चाभोजन व रुद्ध : प्रत्येकः तर्कः न ्यून तममूल्यं मूल्यं वा व न ा ए व भव ष्यत । लक्षणात्मकौषध च क त्सायाः कत पयैः उ दाहरणैः अस्माकं कथन ान दृष्टान ्तरूपेण दर्शयामः ।

वेदन ा शरीरस्य सं क्टे अस्त इत चेतावन ीच ह्न ं अस्माकं जीवस्य साहाय्यार्थं अह्वान म्। परन ्तु ए तत् सं क्टं न वारय तुं स्थान े वयं अस्माकं मस्त ष्कं प्रत अस्य सं क्टस्य भावः प्रसारयन ्तः तं त्र काः मृत्य व षस्य मात्रायाः माध ्यमेन तेषां स्वरं मौन म् कुर्मः तावत् औषध ान ां हान कारकप्रभावेण इदान ीं व्याध तः रोगः अ वार्यं मार्गं गृह्णात ।

अ ्यत् उ दाहरणं दातुं यदा अस्माकं ध मन ीन ां मार्गाः अशुद्ध भ ः पूर ताः सन ्तः सं कीर्णाः भवन ्त तदा हृदयेन शरीरेण रक्तस्य पर स ्चरणार्थं अध कं बलं प्रयोक्तव्यं भवत फलतः रक्तचापः वर्ध ते परन ्तु ताभ्यां रक्तवाह न ीन ां शोध न स्य स्थान े वयं केवलं व षाणां उ पयोगेन तासां तं त्र कान ां उ त्तेजन ं कुर्मः ये तेषां मार्गं प्रसारय तुं व स्तारय तुं च समर्थाः सन ्त यावत्कालं यावत् व षस्य प्रभावशीलता स्थास्यत तावत् रक्तं न ाडीषु अध कं स्वतन ्त्रतया प्रवहत अस्थायीरूपेण च दबावः पतत । परन ्तु तस्य प्रभावः व्यतीतः ए व न ाडयः प्रयुक्तान ां औषध ान ां क्र यायाः कारणेन अध कं दुर्बलाः भूत्वा पूर्वस्थ तौ आ च्छन ्त

न क मप औषध ं यस्य जीवस्य उ पर हान कारकः परः प्रभावः न ास्त । परन ्तु अध ुन ा ए व अस्य व षयस्य व षये अल्पसं ख्याकाः प्रकाशन ान प्रादुर्भूताः येषु ए कं Reactions with Drug Therapy १९ ५५ वाश ङ्गटन व श्वव द्यालयस्य च क त्साव द्यालयस्य न ैदान क्य क त्सायाः ए मेर टस् प्राध ्यापकस्य डॉ. हैरी ए ल अस्मान ् बहु उ पयोगी सूचन ां ददात । अवश्यं सामान ्यतया औषध ान केवलं तासां जट लतान ां प्रत क्र याणां च उ त्तरदायी भवन ्त ये तत्क्षणमेव पीड तं मारयन ्त अथवा गम्भीररोगरूपेण स्वस्य स्वरूपं कुर्वन ्त तदा अन तासु जट लतासु सहस्रेषु ए कः ए व वस्तुतः अभ लेख तः भवत शेषाः शाश्वतव स्मृतौ त ष्ठन ्त ।

स्थाप तं यत् ३५० ००० पदार्थेषु प्रत्येकं ये औषध न र्माणार्थं प्रयुज्यन ्ते ते जट लतां जन य तुं समर्थाः भवन ्त । परन ्तु तेषु सर्वाध कं खतरन ाकः सन ्त पेन स ल न ् ऑरिओमाइस न ् स्ट्रेप्टोमाइस न ् पारासं युताः औषध ान ां सल्फोन ामाइड् समूहः ड ज टल सः टीकाः सीरमाः कृत्र मव टाम न ाः थायमाइन ् न यास न ् इत्यादयः ए टोफान ् कोर्ट सोन यकृत् अर्कः इन ्सुल न ् ए ड्रेन ाल न ् इत्यादयः बहवः अन ्येषां औषध ान ां सामान ्यप्रयोगे।

अस्य प्रश्न स्य अन्यन तं सावध ान ीपूर्वकं व चारः करणीयः ।
कृत्र मव टाम न ाः जैव कसाराः च येन जन ाः पाकशालायां दग्ध ाः
पोषकघटकाः तेषां उ त्पादाः च प्रत स्थापय तुम् इच्छन ्त ते व द्युत्वेगेन
व्यक्त ं मारयन ्त बहुध ा शरीरे प्रवेशान न ्तरं प ्चन मेषेषु ए व १९ ५१ तमे
वर्षे ३२४ म ल यन ं १९ ५२ तमे वर्षे च पाकशालायां दग्ध ान ां
प्राकृत कप्रत जीवकद्वान ां स्थान े केवलं ३५ कोट ग्रामं पेन स ल न ्
मान वस्य रक्ते प्रव ष्टम्

मन ुष्यशरीरे प्रवेशान न ्तरं औषध ान सहस्राण जन ान ् कदाच त्
प ्चदशन मेषेषु ए न ाफ लेक्स सद्वारा मारयन ्त अन ्ये दशसहस्राण तु
अन ेकरोगाणां श काराः भवन ्त येषां व षये वयं न ेटल्दाहः चर्मशोथः
कण्टकरोगः च उ ल्लेख्यामः ताप ए क्ज मा पर्पुरा ब्रोन ्क यल अस्थमा
बहुध मन ीशोथ यकृत्तस्य स रोस स् पील या न ेफ्राइट स न ेफ्रोस स
ए प्लास्ट करक्ताल्पता सीरमरोगः खसरा च।

ए तेषां मृत्योः रोगान ा ्च कारणे तेषां औषध ान ां उ त्तरदाय त्वं प्रत जन ाः
दृष्ट पातं कर्तुम् इच्छन ्त शरीरस्य अत सं वेदन शीलतायाः दोषं च स्थापय तुम्
इच्छन ्त परन ्तु ए तस्य अत सं वेदन शीलतायाः कारणं क म् इत
व षये ते मौन ेन प्रश्न स्य उ पर गच्छन ्त ।

मम दर द्राः बालकाः वर्षे अन ेकवारं ए तादृशैः रोगैः त्वक्रोगैः च प्रभाव ताः
भवन ्त स्म । तेषां खद तस्य आहारस्य दोषं अन ्वेष्टुं वयं सर्वदा प्रयत्न शीलाः
स्मः यदा तु औषध पुटं दत्तवन ्तः वैद्याः तेषां औषध ान ां खराणां
व षये कदाप ए कं वचन ं न वदन ्त स्म अन ्येषां कोट कोट जन ान ाम् इव वयं अप
मन ्यन ्ते स्म यत् औषध ान केवलं जन ान ां च क त्सायै ए व भवन ्त न तु तेषां
व्याध ं कर्तुं । ए कदा मम बालकौ ए कस्म न ्द न े पीतरोगेण शयन ं कृतवन ्तौ। वयं
व स्मयेन आहताः अभवम यतः वयं ज् ातवन ्तः यत् पाण्डुरोगः न
सं क्रामकः रोगः यत् तौ ए कत्र प्रभाव तं कर्तुं शक्न ोत । अद्य मम अन ्तः करणस्य
दं शान ां न वारणाय अन ्येभ्यः माताप तृभ्यः ए तादृशेभ्यः सं कटेभ्यः
चेतय तुं व न ा क मप कर्तुं न शक्यते।

अध ुन ा मध ुरगीतान ां आकर्षकच त्रस्य च साहाय्येन अन्यन तं खरन ाकान
औषध ान प्रत द न ं गृहीतुं शक्यन ्ते इत लाभप्रदान वस्तून इत कथं
लोकप्र याः भवन ्त इत आलोक्य तुं दुः खदम्। केषुच त् देशेषु खलु .

च क त्साशास्त्रं औषध शास्त्रं च व्यावसाय कतायाः लाभस्य च महती च न्तारूपेण पर णता अस्त ।

कच्चाभक्षणेन सर्वव ध ौषध प्रयोगस्य सद्यः समाप्त : भव ष्यत यतः रोगान ाम् अभावे स्वाभाव कतया औषध ान ां आवश्यकता न भव ष्यत रोगाः आहारस्य क्षयस्य उ त्पादाः सन ्त ते केवलं अस्माकं आहारस्य सं शोध न ेन ए व ज तुं शक्यन ्ते। औषध ैः रोगान ् ज तुम् अस्माकं सर्वे प्रयत्न ाः अत्यन ्तं भयान काः न रर्थकाः प्रयोगाः सन ्त ये असफलतायाः व न यशीलाः सन ्त । पूर्वमेव तेषां दुः खदं पर णामं अस्मान ् मुखं प्रेक्षते।

न ूतन ाः प्रकाराः रोगाः न रन ्तरं स्वस्य प्रादुर्भावं कुर्वन ्त लघु रोगाः अध काम्भीरव कारान ाम् स्थान ं ददत । फलतः पुरुषाः न रन ्तरं न ूतन प्रकारस्य सीरमस्य टीकान ां च सज्जीकरणं कुर्वन ्त दृढतरं बल ष्ठतरं च प्रत जीवकद्रवान ां आव ष्कारं कुर्वन ्त तथा च क्रमेण त्रुट जट लतान ां आदान ां च चक्रव्यूहे प्रवृत्ताः भवन ्त

च क त्साशास्त्रस्य क्षेत्रे अपूर्वः मूलभूतः च पर वर्तन : आवश्यं करणीयः । सर्वेषां इमान ्दारान ाम् जन भावन ायुक्तान ां च वैद्यान ां ए कदा ए व उ त्थाय सक्र यपदं ग्रहीतव्यं येन मान वकारखन स्य अभ न ्न स्य अभ न ्न कच्चामालस्य व न ाशः न भवेत्।

अदूरदर्श न ां मतेन कच्चाहारः सदृशः प्रागैत हास कपुरुषस्य आद मजीवन े पुन रागमन म्। वस्तुतः पाकस्य पर ष्कारस्य च कार्याणाम् अपेक्षया सभ्यतायाः अध क आमान : न ास्त । कच्चाभक्षक केवलं सभ्यतायाः तथाकथ तरोगजन ्यदुः खं पर त्यज्य सभ्यतायाः प्रदत्तां तां त्र कम्रगत ं मान वकच्चामालस्य शुद्ध व न ाशस्य साध न रूपेण पर णतुं न कारयत अन ्यथा दूरभाषेण वक्तुं वायुयान यात्रायाः शीतलकस्य अन ्तः फलं न वीन ं स्थापय तुं वा सुव ध ां न त्यजत ।

शताब्दशः मन ुष्याः ए तावन ्तः अन ्ध ाः अज्ञ ान न : च सन ्त यत् ते पक्वभोजन स्य भोजन ं स्वाभाव कं शल्यक्र यारूपेण सर्वदा मन ्यन ्ते। इदान ीं च यदा प्रथमवारं कच्चाहारस्य व षये शृण्वन ्त तदा ते तत् क मप व च त्रं ज ज्ञ ासुं च मन ्यन ्ते यदा तु वस्तुतः पाकद्वारा प्राकृत कभोजन स्य क्षयः ए व अध क भवत

अप्राकृत कं व च त्रं ज ज् ासुं च यत् च मान वैः कृतं महत्तमं मूर्खता इत इत हासे अभ लेख तव्यम्।

पक्वभक्षणं औषध च क त्सा च आ्रणीः सन ्त
मान वजत : सर्वथा व न ाशं यावत्

ए कदा अस्म न ्पृथ व्यां बहवः व शालजतयः न वसन ्त स्म ततः तेषां पूर्णव लुप्तता अभवत्। अध ुन ा स्वहस्तेन ए व मन ुष्यः तादृशीः प्रत कूलपर स्थ त : सृजत यत् ए कस्म न ्द न े अस्य पृथ व्याः मुखत् तं न र्मूलय ष्यत । अहारस्य क्षयप्रक्र यायाः समान ान ्तरेण न ान ारोग ाणां व व ध तायां अवृत्त : च वर्ध ते। अन े काः अध काः पीढयः ग मन ात् पूर्वं जन ाः यौवन वयोः पूर्वं हृदयरोगेण वा कर्करोगेण वा म्र यन ्ते स्वस्य प्रजन न क्षमतायाः व कासस्य अवसरः च प्राप्न ुयुः गतदशकेषु तेषां रोग ान ाम् आतङ्क तवेगस्य आध ारेण यद मन ुष्याः अद्याप स्वमूर्खतायां त ष्ठन ्त तर्ह सः दैवयोग्यः द वसः दूरं न भवेत् इत पूर्वान ुमान ं सुलभम्

पक्वभोजन स्य औषध च क त्सायाः च लाभं दर्शयत यः वैज् ान क सः वण क्इव अस्त यः द वाल यापन स्य मार्गे स्थ तः स्वस्य पैसां ग णयन ्प्रसन ्न : भवत यदा तु तस्य मुखं प्रेक्षमाणान ां कोट कोट हान षु न े त्राण न मीलत प्रत्येकस्य व्यवसायस्य अन ्त मपर णामस्य न ्यायः तस्य अन ्त मतुल्यपत्रेण अवश्यं करणीयः । पश्यामः यत् सभ्यः मन ुष्यः पाककलाऔषध अन ष्कारैः स्वस्य कृते केलाभान ्लाभान ्च प्राप्तुं समर्थः अभवत् यत् असं ख्यव भ न ्न पशून ां अन न ्दं लभन ्ते मन ुष्यः अन ्येभ्यः जीवेभ्यः अपेक्षया न ान ारोगेभ्यः अध क भवत ।

व टाम न ान ाम् आव ष्करान न ्तरं मन ुष्याणां बुद्ध : सद्यः ए व भव तुमर्हत स्म यत् पाकद्वारा सः प्राकृत कभोजन े षु तान ्ए व घटकान ्न ाशयत येषां अभावः तस्य अन ्तं त्वरयत सः तस्य अवश ष्टस्य ए कवारं सर्वदा समाप्त ं कर्तुं अर्हत स्म प्राकृत कभोजन स्य रोगप्रत रोध कशक्त ं क्षयात् रक्ष तुं च अर्हत स्म। परन ्तु पक्वभोजन स्य आकर्षणम् ए तावत् महत् यत् ए तादृशान ्सर्वान ्सुध ारप्रयासान ्व फलं करोत । व्यसन ं व ज् ान ं ज त्वा गृह्णात

तस्य पङ्क्तौ । ए तस्म न ्समये अद्याप पक्वभोजन े लम्बमान ाः पुरुषाः आहारस्य रहस्यं प्रव ष्टुं प्रयतन ्ते पाकप्रक्र यायां न ष्टान तान घटकान ज्ञ ातुं ततः तेषां स्थान े कृत्र मद्रव्याण स्थापय तुं प्रयतन ्ते तान आवश्यकान घटकान स्वहस्तेन दह्य न ाशय तुं रोगाक्रान ्ता भव तुं च तापार्श्वे स्थ त्वा ततः व ्चकसाध न े न आमरक्षणाय न राशाजन काः प्रयासाः करणं न मूर्खता अस्माभ : ए तत् तथ्यं मन स स्थापय तव्यं यत् ते घटकाः जीवव ज्ञ ान भ : स्वीकृतेषु ४० ५० व टाम न े षु ए व सीम ताः न सन ्त ।

तेषु ए तावन ्तः सन ्त यत् आाम षु वर्षसहस्रेषु तेषां गुणात्मकपर माणात्मकगुणान ां समीचीन च त्रं न र्मातुं न शक्यते क्षणं कल्पयामः यत् ए कस्म न ्द न े वैज्ञ ान काः तेषां सर्वाण व व ध ान ज्ञ ातुं सफलाः भवेयुः । ततः गोध ूममात्रात् बह : क्ष प्तान ाम् घटकान ां कृत्र मसाध न े न प्रत स्थापन ार्थं प्रत्येकस्य व्यक्त स्य कृते सहस्राण व ह ताः सज्जताः च आवश्यकाः भव ष्यन ्त न तु तत्र प्रवृत्तान ां न षेध ात्मकव्ययस्य व षये

फलशाकध ान ्यान ां पृथक्पृथक्प्रकारेषु कृतैः सं शोध न ै ः अन ्न व्यसन न : जीवव ज्ञ ान न : ए व स द्ध यन ्त यत् प्राकृत कभोजन े षु प्रायः सर्वव ध रोगस्य च क त्सागुणः भवत परन ्तु मान वजीवः बाल्यकालात् आरभ्य प्राकृत कभोजन मात्रेण पोष तः चेत् तेभ्यः रोगेभ्यः मुक्तः ए व त ष्ठत इत जन ाः स्वीकुर्व तुं न इच्छन ्त आरम्भादेव पक्वभोजन न वृत्तेः व चारः ए व तेषां स्पष्टच न ्तन स्य क्षमतां वं चयत ततः व ज्ञ ान ं व्यसन स्य कृते स्वस्थान ं ददात

प्राकृत कखद्यपदार्थान ाम् उ पयोगः वैद्यैः केवलं अस्थायी च क त्सासाध न रूपेण न करणीयः । तेषां मन ुष्यस्य कृते ए कमात्रं आहारं घोष तं भव तुमर्हत

बहवः प्रगत शीलाः वैद्याः औषध च क त्सायाः न न ्दां कुर्वन ्त । तेषु केचन औषध च क त्सायाः अप्रभाव पर णामेन ए तावन ्तः न राशाः भवन ्त यत् ते च क त्साशास्त्रं पर त्यज्य रोग न वारणस्य मौल कसमस्यान ां अध ्ययन ार्थं समर्पयन ्त तेषु प्रस द्ध : स्व सवैद्यः ब र्चर् बेन र् अस्त यस्य जर्मन अध ्ययन ात् मया मम आमेन यापुस्तके अन े काः लघुअन ुवादाः प्रवर्तन ्ते । च क त्सावृत्तेः आरम्भे ब र्चर् बेन र् इत्ययं तथैव अभवत्

वर्तमान च क त्सापद्ध त भ : न राशः यत् यदा सः सं योगेन प्राकृत कभोजन स्य पोषणमूल्यान ां पर चयं कृतवान ् तदा सः प्राकृत कपोषणस्य साहाय्येन औषध ं व न ा स्वरोग णः च क त्सां कर्तुं आरब्ध वान ् अच रेणैव बहुसं ख्याकाः रोग णः ये सम्पूर्णे व श्वे व व ध वैद्यैः असफलतया च क त्सां कृतवन ्तः तेषां पर णामः न ासीत् ते ज्यूर च ् न गरे तस्य सन ाटोर यमं गत्वा अत्यल्पकाले ए व कच्चे शाकाहारेण सम्पूर्णं च क त्सां प्राप्तवन ्तः

परन ्तु ब र्चर् बेन र् कच्चान आहारपदार्थान च क त्सासाधन म् इत मन ्यते स्म न तु सर्वेषां जीवान ां कृते योग्यं ए कमात्रं आहारं इत । इव पुरुषाः बाल्यकालात् ए व अप्राकृत कभोजन ैः पोषणं कर्तुं बाध ्यन ्ते ततः रोगी भूत्वा प्रौढवयस च क त्सा आहारेन च क त्सां कर्तुं बाध ्यन ्ते परन ्तु अस्य प्रतीयमान स्य व रोध ाभासस्य न श्च तकारणान अज्ञान ् । प्रथमं ज्ञात कोऽप न ास्त कच्चा पोषणस्य आ् रणीः व शेषज् ः ब र्चर् बेन र् अप न ास्त यः पक्वभोजन ं व्यसन म् इत अवगच्छत पक्वभोजन स्य व षये जन ाः यत् इच्छां अन ुभवन ्त तत् न क्षुध ा न च जैव कमागध ा इत कोष्ठकाः ।

ततः च क त्सकत्वेन ब र्चर् बेन र् इत्ययं व द्यमान रोगाणां च क त्सायै प्रश क्ष तः आसीत् । यद सः सार्वजन करूपेण ए तादृशस्य पोषणव्यवस्थायाः वकालतम् अकरोत् यत् मान वजात : सर्वव्याध रह तं भवत स्म तर्ह कोऽप तस्मै क मप शुल्कं न दास्यत स्म गम्भीरतापूर्वकं अप न गृह्णीयात् स्म

वर्तमान क्षणे पोषणव षये द्वौ व रुद्ध ौ मतौ स्तः । तेषु ए कः कच्चाहारस्य रक्षणं करोत अन ्यः पक्वभोजन स्य अन ुकूलतां करोत तेषु ए कः शाकाहारस्य वकालतम् करोत अन ्यः पशुभोजन ं प्राध ान ्यं ददात । अध ुन ा व ज् ान ं राजन ीत : न ास्त । यः पुरुषः गलतदृष्ट कोणं ध ारयत तस्य न र्दोषबालान ां उपर स्वस्य भ्रान ्तं हान कारकं च मतं आरोपय तुं अध कारः न ास्त । अस्माकं समयस्य अन वार्यमागध ा अस्त यत् तयोः दृष्ट कोणयोः अन ्तर्राष्ट्रीयवैज् ान कसां स्कृत कवृत्तेषु परीक्षणं करणीयम् येन यः दोषः अस्त तस्य न न ्दा भवत यदा तु सत्यं जन सामान ्यं प्रत घोष तं सामान ्यव्यवहारे स्थापन ीयम्।

प्रथमदृष्ट्या ये सरलच त्ताः जन ाः समस्यायाः गभीरताम् अवाप्तुम् इच्छन ्त ते मन ्यन ्ते यत् कच्चाहारस्य आदर्शः शीघ्रं साक्षात्कारं कर्तुं न शक्यते पुरुषाः स्वस्य गहन मूलं त्यक्तुं अप सज्जः न भव ष्यन ्त इत आपत्तयः । परन ्तु ए षा वाणी अस्त

व्यसनं न व ज् ान स्य। व ज् ानं तु व्यसन ात् पृथक्करणीयम्। अस्माभ : प्रथमं स्वीकरणीयं यत् कच्चाहाराः ए व मान वजीवस्य अ ुकूलाः वास्तव काः पूर्णाः च कच्चा मालाः सन्त तदन न्तरं ये स्वस्य स्वसन्तत न ां च कच्चामालस्य क्षयः कर्तुम् इच्छन्त ते हृदयस्य सन्तुष्टं कुर्वन्तु

प्रथमतया अस्माभ : कच्चाभोजन ात् प्राप्तस्य अ ुभवस्य उपयोगः करणीयः यत् पोषणव ज् ाने प्रचल तान ां म थ्यासं कल्पन ान ां सद्यः सं शोध नं करणीयम् येषां अ ुसारं अत्यन्तं आवश्यकाः आहारपदार्थाः हान कारकाः इत गण्यन्ते यदा तु वास्तव करूपेण हान कारकाः इत अ ुशं स ताः भवन्त ह तकरम्। स्पष्टतया आगन्तव्यं यत् अपवादं व न ा येषु सर्वेषु प्रकरणेषु कच्चान आहारपदार्थान दुर्बलान ाम् रोग णां उदरव कराद रोग णां कृते न ष द्ध ान सन्त तान ए व न ष द्ध ान आहारपदार्थान ए व रोग णः च क त्सां कुर्वन्त ध ारयन्त दृढं च कर ष्यन्त .

ए तादृशेषु सत दुर्व्यवहारस्य व च्छेदस्य प्रश्नः न भवत । प्रत्युत रोगी इदान ीं फलं याचते परन्तु वयं तत् न कारयामः सः पक्वभोजने न रोगी भवत परन्तु वयं तं क ञ्च त् अध कं खाद तुम् अ ुन यामः बालस्य हस्तात् फलं हृत्वा तस्य कण्ठे क ञ्च त् पक्वं भोजनं बाध्यं कुर्मः । अर्थात् तेषां व्याध अक्षमताकारणान ए व आहाराः खाद तुम् बाध्यं कृत्वा तेषां अन्तं त्वरयामः ए तादृशान ां दुर्बोध ान ाम् सं शोध न मात्रेण अनामय कमृत्युसङ्ख्या ५० प्रत शतं न्यून ीकर ष्यते।

तत्र ए तेषां वचन ान ां सत्यतां प्रत्ययय तुं न अन्यत् साध नं क न्तु कत पयान् मासान् यावत् कच्चाहारं व्यवहारे स्थापय तुं अयं प्रयोगः च प्रत्येकेन बुद्ध मान् व्यक्त न ा प्रयत तव्यः । ए वं ए व पोषणव षये व द्यमान ान ाम् त्रुट पूर्णान ां व रोध ाभासान ां च दृष्ट कोणान ां अन्त मः अन्तः स्थाप तः भव ष्यत ।

कच्चाहारस्य अस्मिोकेपोषणस्य मूलभूतस द्ध ान्ताः न पुनः व श्वव द्यालयेषु शोध सं स्थासु च सीम ताः ए व त ष्ठन्त अप तु सर्वेषां मान वजतेः प्राथम कमहत्त्वस्य व षयाः भवन्त । सामान्यजन ान ाम् कृते सहस्राणां खद्यपदार्थान ाम् वैज् ान कन ामान तेषां जट लसूत्राण तेषां पोषकगुणान ां कथ तलाभान ां च दीर्घाण क्लान्तवर्णन ान च त्र षु सारां श तुं शक्यन्ते

एवं कच्चाहारः च क त्साशास्त्रात् व हाय अवर्शः भवत अवर्शः यः न वैज् ान कसूत्रैः अप तु तर्केन व्याख्यातुं शक्यते तस्य प्रमाणान प्रकृतेः अखण्डन ीयाः न यमाः मूलभूतान ुभवात् प्राप्ताः मूलभूताः पर णामाः च भवन ्त ।

अस्माभ : कदाप मान वकच्चायाः अखण्डतां न व्यथ तव्या

सामग्रीः

मान वशरीरं जट लं कारखन म् अस्त । अद्याप इदं अध कं समीचीन तया कारखन ान ां प्रणालीन ां च व शालः सं सारः इत गणन ीयः स्यात् यत् पृथक् गृहीतः प्रत्येकं कोष्ठकं स्वयमेव जट लं कारखन म् अस्त यत् स्वस्य क्रमेण अ ्यैः असं ख्याभ : कारखन ैः युक्तम् अस्त वर्तमान पर्यन ्तं शोध वैज् ान काः प्रत्येकस्म न ्कोष्ठे दशसहस्राण यावत् भागाः अप ष्कर्तुं समर्थाः सन ्त । प्रत्येकं ग्रन ्थ ं वा अङ्गं वा तादृशकोश कान ां कोट भ : न र्म तं भवत तासां ग्रन ्थ अङ्गतन ्त्रकङ्कालत्वक्सं योगात् एव मान वशरीरस्य न र्माणं भवत

एतेषां अत्यन ्तं जट लान ां कारखन ान ां प्रणालीन ां च कृते दशसहस्राण भ न ्न ान पदार्थान युक्तान कच्चामालान प्रदातव्यान येषां प्रत्येकस्य मान वजीवस्य सामान ्यसङ्गठन े स्वस्य व शेषं कर्तव्यं भवत ते सर्वे सूर्यप्रकाशसाहाय्येन न र्म ताः वन स्पत षु समाह ताः । यथा बीजं पत्रं वा कुक्कुट धान ्यं वा स्वयमेव तान सर्वाण पोषकाण सन ्त ये पशुजीवस्य अत्यावश्यकान सन ्त । इदान ीं यद्यप ते घटकाः व व ध वन स्पत षु तेषां रचन ाव्यवस्थायाः व षये भ न ्न ाः सन ्त तथाप एतस्य बहु महत्त्वं न ास्त यतः तेषां जीवे प्रवेशान न ्तरं ते भग्न ाः भूत्वा पुन : सं श्लेष ताः भवन ्त तस्म न ्क्रमे एक पदार्थः अ ्यस्म न ्पदार्थे पर णमत एवं जीवः स्वस्य आवश्यकतान ुसारं व व ध घटकान ाम् पर माणं पर वर्तय तुं समर्थः भवत परन ्तु कस्यच त् रासायन कतत्त्वस्य अभावे सः तत् लुप्ततत्त्वं जीवस्य अ ्तः अस्त त्वं अ ेतुं वा अ ्येन तत्त्वेन प्रत स्थापय तुं वा न शक्न ोत

यथा प्रयोगशालायां त पत या कल्कस्य व टाम न स्य प्रोटीन स्य वा व शालसान द्रतायाः अ ष्कारः कर्तुं न शक्यते तथाप त पत याद् अद्याप सामान यतृणात् ए व पशवः स्वस्य सर्वाण व टाम न ान ख ज लवणान च गृहीत्वा स्वस्य व शालान अस्थ न र्माणं कुर्वन त मां सं मेदः च । अ येषु शब्देषु दुग् ध स्य घृतस्य पन ीरस्य मस्त ष्कस्य यकृतस्य मां सस्य च स्थान े यत् अदूरदर्श न : ज ाः कैल्श यमस्य फास्फोरसस्य व टाम न स्य पूर्णसन तुल तस्य प्रोटीन स्य च स्रोतः इत अ ुशं सन त केवलं त पत या ए व भव तुम् अर्हत अ ुशं स तं ह त लात् ए व ते सर्वे पदार्थाः उ त्पद्यन ते। अतः तादृशं खद्यं कस्म ं श्च त् व टाम न े न समृद्ध ं अपरं तु ख ज शेषं प्रचुरं भवत इत दावान सर्वथा न रर्थकः न रर्थकः हान कारकः अ भवत यतः ज ान भ्रामकं भ्रान त ं च व हाय ए तादृशाः दावाः न सेवन ते क मप उ पयोगी प्रयोज म्।

जीवे पोषकघटकान ाम् मुख्यकार्यं भवत त्र व ध : । प्रथमं ते कोष्ठकान ां न र्माणाय न वीकरणाय च न र्माणसामग्रीरूपेण कार्यं कुर्वन त ततः ते तान कोश कान ग त ं स्थापय तुं शरीराय उ ष्णतां दातुं च आवश्यकं ऊर्जं उ त्पादयन त अ ते च व शेषकोश कान ां उ त्पादककार्याणां कृते आवश्यकं कच्चामालं प्रयच्छन त

यथा न र्माता स्वस्य कारखन स्य पालन ं करोत तथा अस्माभ : अस्माकं जीवस्य पालन ं करणीयम् इत अत्यावश्यकम्। तदन ुसारं पूर्वोक्तत्र व ध कार्यस्य सं चालन ाय अस्माभ : अस्माकं शरीरे सर्वान आवश्यकान पोषकघटकान अभ न न समग्ररूपेण तथा च प्रकृत : यथा अस्मान प्रस्तुतं करोत तथा सन तुल तप्रमाणेन आपूर्त ं कर्तव्यम्

अ यथा यद कस्म न अ घटकेन यून ता भवत तर्ह ए तत् तथ्यं जीवस्य न र्माणे कार्ये च प्रत कूलप्रभावं ज य ष्यत इत अ वार्यम्

परन तु अद्यतन स्य सभ्यः पुरुषः स्वस्य शरीरस्य कथं व्यवहारं करोत सः स्वस्य कच्चामालस्य अखण्डतां व सर्जयत दहत हन त व क्ष प्तं च करोत ततः सः मृतैः व षैः च शवैः यादृच्छ करूपेण स्वस्य उ दरं पूरयत । ए वं तस्य कस्यच त् घटकस्य सेवन ं तस्य जीवस्य सामान यापेक्षां शतगुणं अ क्रम तुं शक्न ोत तदन ुरूपं अ यस्य कस्यच त् घटकस्य सेवन स्य न यून ता च भवत

पक्वमां सात् श्वेतरोट का मैक्रोन ी तण्डुल म ष्टान न् ं स्पष्टीकृतं घृतं मार्जर न् च अन्यन् तं सरलसं रचन ायाः असमर्थाः परजीवीकोश काः न र्मीयन् ते येषां भारेन अ न् व्यसन न ः न मत
शोध वैज् ान काः सहजतया स द्ध ं कर्तुं शक्न ुवन् त यत् ५० १०० वा २०० वर्षाण पूर्वं मान वीयव भावाः अध कतया अ कृशतायाः सह भवन् त स्म। तस्म न् काले मन ुष्यस्य प्रत रोध शक्त ः अध का आसीत् तथा च मान वशरीरम् अप्राकृत कभोजन ं सह तुं समर्थं भवत स्म तथा च भूखम ाशः अ सारः वमन ाद भ ः ए तादृशान ां पदार्थान ां अत्यध कमात्रायां प्रवेशं न वारय तुं समर्थः आसीत् परन् तु कालान् तरे मान वजीवः क्षीणभोजन द्रव्याणां दबावेन न मत तेभ्यः स्वयमेव अ ुगृह्णात तेषां श शुन ां अन रामं स्थूलतां मुखस्य गोलगुलतां च अ ुमन् यते ए ते जन ाः प्रथमं स्वस्य सं रचन ान ुरूपं सरलं न ष्प्रयोजन ं न ष्क्र यं कोश कं न र्माय ततः पोषणं कृतवन् तः । अ ए व अद्यत्वे कृशत्वं न् यून ं भवत जात् कुरूपैः अस्वाभाव कैः स्थूलैः पूर त म् अस्त ।

अद्यत्वे बहवः बालकाः न ष्प्रयोजन स्य घोरं भारं गृहीत्वा जयन् ते न ष्क्र यकोश का च। तेषां सरलबुद्ध ौ माताप तरौ स्वश शुन ां स्थूलतायाः मुखस्य गोलगण्डतायाः च गर्व ताः सन् त । कदाच त् ए षा स्थूलता ए तावता महता पर माणेन भवत यत् तस्य यथार्थस्वरूपं आगन् तुं भयङ्करं करोत । तथाप मूर्खः जन ाः तान् राक्षसान् स्वश शुभोजन पुटेषु सुस्वास्थ्यस्य न श्च तच ह्न रूपेण प्रत न ध यन् त ।

मान वजीवः परजीवीन ष्प्रयोजन कोश कान ां अत्यध कवृद्ध ं केन च त् न यन् त्रणे स्थापय तुं महत् प्रयत्न ः करोत तान् शरीरस्य सर्वेषु मुक्तअङ्गेषु व तर त्वा ऊर्ध् वअध ः अ ्तयोः हन ुमत्पर क्रमे उ दरस्य त्वच ायाः अध ः न तम्बं च अ ्यत्र च। तथाप ए तत् भवत यत् यदा कदा तेषु केच न कोश का तत् न यन् त्रणं कम्पय तुं साम्प्रदाय कजीवन ात् पृथक् भव तुं स्वतन् त्रतां प्राप्तुं व्यक्त गतं अस्त त्वं आरभ्य सीमां व न ा बहुल तुं च समर्थाः भवन् त बहुध ा जीवः तेषां कोश कान ां समूहान् ए कस्म न् स्थान े आनृत्य स्थापय तुं सफलः भवत तेषां प्रसारं न वारयत च। ततः पर णामी वृद्ध ः
सौम्य न वप्लाज्म अथवा सौम्य अर्बुद इत उ च्यते तस्याः वृद्ध ेः भेदः करणीयः यः शरीरस्य व भ न् न भागेषु स्वतन् त्रतया शाखः भवत

प्रोटीनेषु व शेषतः पशुप्रोटीनेषु च वर्ध य तुं तथा च यत् घातक
न वप्लाज्म इत न ाम्न ा अथवा केवलं कर्करोगः इत न ाम्न ा प्रस द्ध म् अस्त ।

पाककला ए व आहारपदार्थान ां पोषणमूल्ये हान : न भवत इत तथ्यं
बोध य तुं आवश्यकम्। श्वेतप ष्टं पाल श ततण्डुलं च कच्चे खदने आ
हान कारकं खद्यं भवत ।
शुष्कं तृणमप न सम्यक् आहारं भवत यद्यप तत् जीवं जीव तुं समर्थं भवत ।
सम्यक् आहारः कर्णसह तं गोधूमस्य कूर्चा भव तुम् अर्हत यद ग्रीष्मकाले हर तं
श श रे शुष्कं च खद्यते। गोमेषस्य च पर्वतस्य सामान्यतृणं सम्यक् भोजन ं न गणय तुं
शक्यते। ते पशवः स्वतन्त्रप्रकृतौ स्वस्य व कासं गतवन्तः तृणपत्रफलशाकयोः युगपत्
खदन्त । अत ए व तेषु पशूषु रोगव शेषाः भवन्त येषां कोश कान ां आवश्यकतानुसारं
भोजन ं मनुष्यस्य हस्तक्षेपेण न राकृतम् तथाप कदाप सामान्यतृणभक्षकपशून ां
अङ्गाः मनुष्याणां इव व पदान ां अध ीन ाः न भवन्त न च तेषां कृते तादृशं
आतङ्कस्य सूक्ष्मजीवाः अस्माकं कृते इव सन्त तेषां पाकशाला न ास्त इत सरलकारणात्।
क ं सामान्यकोश कान ां उच्चगुणान्कर्करोगकोश काभ्यः प्रदातुं फलान ां
सेवनेन समुदायस्य वक्षस प्रत्यागन्तुं च न शक्यते ये खलु प्रोटीन युक्ताः परन्तु
व टाम न ाद भ : घटकैः समृद्ध ाः सन्त उच्चतमं पोषणमूल्यं तर्ह
पृथ व्यां कोऽप औषध : कदाप तत् कार्यं कर्तुं न शक्न ोत । औषध ैः
शल्यक्र याभ : च कर्करोगस्य च क त्सायाः सर्वे प्रयासाः सर्वथा व्यर्थाः सन्त
तेषां सर्वथा असफलता च व वशता भवत । परन्तु व वेकी कदाप कर्करोगेण पीड तः
न भवेत् यद सः स्वस्य कच्चामालस्य अखण्डतां न बाध ते।

ए वं कुक्कुटतण्डुलसूपभृष्टयकृत्रोट काघृतमधुजाम ष्टान्न इत्यस्मात् ये
कोश का उत्पद्यन्ते ते क मप उपयोगी कार्यं कर्तुं सामर्थ्यं व हीन ाः भवन्त
मान वशरीरस्य सक्र यः व शेषः पूर्णतया स्वस्थः च कोश का केवलं कच्चेषु
फलेषु शाकेषु च जयते अन्येषु शब्देषु तेषां प्रोटीन ान ां ये मान वशरीरे सहस्राण
भ न्न ान पोषकघटकाः स्वप्राकृत कजीवन स्थ तौ प्रव शन्त येषां
खद्यव्यसन न : कदाच त् ए कप्रकारस्य अपोषक व लासरूपेण खद तुम् आकर्षयत ।
सर्वेषां इदान ीं कर्तव्यम्

मातापि त्रा कृतस्य अपराध स्य महत्त्वं ज् ञातुं शक्नुवन् या स्वबालकं वदत यत् रात्र भोजना त् पूर्वं फलैः तस्य भूखं न दूषयतु यतोह तस्य भोजनं शीघ्रमेव भव तुमर्हत । ए तत् तस्य जीवस्य प्राकृत कजीव तावस्थायां अवश्यकान कच्चामालसहस्राण न खदतु अप तु तेषां कत पयान ां मृतान न ष्प्राणान च शवाण प्रतीक्षेत इत वक्तुं सदृशम् यत् सा तस्मै दातुं गच्छत शीघ्रमेव भोजन रूपेण।

पक्वभक्षकाः येषु अहारपदार्थेषु सेवनं कुर्वन् त तेषु कैलोरीयुक्तान सन् त इत व चारेण प्रसन् न ाः भवन् त । अध ुन ा कैलोरी तदा ए व उपयोगी भव तुम् अर्हत यदा तेषां पूर्णः लाभः गृह्यते। यदा स्न ायुकोश कान ां सं ख्या अल्पा भवत तेऽप दुर्बलाः रोगग्रस्ताः लोचहीन ाः च भवन् त तदा अध कां शः कैलोरी अप्रयुक्तः ए व त ष्ठत शरीरे पर्याप्तं क्लेशं कृत्वा जीवं अप ष्टरूपेण त्यजत तापः अप्रयोजनं च न ष्टाः भवन् त । यदा वयं मुक्तवायुः आ न म् प्रज्वालयामः तदा तस्य आ न ेः ऊर्जा न रर्थकरूपेण न ष्टा भवत परन् तु यदा वयं तत् आ न म् कारखन स्य मोटरे दहामः तदा तत् पूर्णतया तस्य प्रयोजनं सेवते पक्त्वा अहारव्यसन न ः स्वशरीरे स्वस्य जीवस्य कार्यात्मकापेक्षया त्र गुणाध कं कैलोरीसेवनं प्रव शत कच्चा अहारपदार्थेभ्यः ये कैलोरीः प्राप्यन् ते ते तेषां प्रयोजनं पूर्णतया सेवन् ते यतः ए तादृशाः अहारपदार्थाः तासां कैलोरीन ां उपयोगाय अवश्यकैः सर्वैः कारकैः सह भवन् त

जीवव ज् ञान न ां वैद्यान ां च कर्तव्यं भवेत् यत् जन ाः पोषकद्रव्याण परस्परं न पृथक्कुर्वन् तु अप तु सर्वदा ए कत्र स्वाभाव कसन् तुल तप्रमाणेन स्वजीवकोश कैः च सह सेवनं कुर्वन् तु तेषां व्यक्त गतपोषकघटकान ाम् उपयोग तायाः व षये कदाप न वक्तव्यं अप तु तेषां अन वार्यतायाः व षये बलं दातव्यम् यथा वयं पेट्रोलस्य शुद्ध तां न केवलं व मान स्य उपयोग न ो अप तु अन वार्यं मन् यामहे। ते कदाप कस्यच त् व टाम न व शेषस्य लाभस्य व षये न वक्तव्याः अप तु स्वस्य अखण्डतायाः व क्षप्ततायाः तेषां न ाशस्य च खतराणां व षये तन ावं दातव्यम्

सामान ्यतया पोषणस्य समग्रं व ज् ान ं मुख्यद्वये ब न ्दौ सारां शतः कृत्वा सर्वेषां मान वजतेः च न ्ताजन कं भव तुं शक्यते।

.मान वपोषणं सम्पूर्णतया जीव तकोश काभ : युक्तं भवेत्। केवलम् येषु आहारपदार्थेषु जीवकोश का भवत तेषु मान वजीवस्य आ्रहाणां पूर्तये आवश्यकाः सर्वे गुणाः सन ्त । मान वः शवभक्षक न ास्त । सः वायुतले मक्ष कां गृहीत्वा जीव तं ग्रस तुं वा वन ्यपशुवत् श कारं व दारय त्वा सर्वैः अ ्तरैः अस्थ भ : च बूटं कर्तुं भक्षय तुम् अप अ कं मां साहारी भव तुम् न शक्न ोत स्म

.प्रकृतौ सामान ्यान चयन तान च शाकशरीराण सन ्त । अन्यन ्तं स द्ध ाः अन्यन ्तं पोषकाः च शाकशरीराः सन ्त फलान ां हर तशाकान ां अ ाजन ां मूलस्य च उ त्तमाः प्रकाराः ।

पक्वभोजन ं खद त्वा मन ुष्यः चतुर्णां क्षीणद्रव्याणां त्रयाणां कृते भूखं न मीलत अ ्येषां सहस्राणां अत्यावश्यकघटकान ाम् अप जीवं वं चयत अस्य प्रत पादन स्य ए कं आश्चर्यजन कं प्रमाणं तथ्यं अस्त यत् सहस्राण च क त्साव ध ान ेषु ए तादृशं व ह तं प्राप्तुं कठ न ं भवत यस्म न ्कश्चन व टाम न : अ ्यः वा न र्द ष्टः न ास्त परन ्तु भवन ्तः दुर्लभाः ए व ए तादृशं व ध ान ं म ल ष्यन ्त यत्र प्रोटीन स्य मेदः कार्बोहाइड्रेट् इत्यादीन ां न ामान उ ल्ल ख तान सन ्त

सं क्षेपेण मन ुष्यः केवलं कच्चान शाकाहारीभोजन ान खदत चेत् सम्यक् स्वास्थ्यं प्राप्न ोत सः ए तावत् रोगी भवत यत् सः पक्वं भोजन ं सेवते तथा च सः केवलं ए तादृशेन आहारेन ए व जीवत तदा सः म्र यते।

रोगाः कथं जयन ्ते

कोट कोट सं युक्तां ग्रन ्थ ं गृह्णीमः । ए ते कोशाः बहुव ध ाः सन ्त येषां प्रत्येकस्य कार्यं व शेषं वा कर्तव्यं वा भवत । ए वं स्न ायुकोश का उ पकलाकोश का च सन ्त अ ्येषां बहुप्रयोजन ान ां कृते तं त्र काकोश का कोश का च सन ्त । परन ्तु कस्याप ग्रन ्थ स्य कोश कान ां मुख्यं कार्यं द्रवस्रावः भवत ।

पक्वभोजन भक्षकस्य ग्रन ्थ षु कोश कान ां पूर्णपूरकं भवत सम्भवतः अ कमप परन ्तु तेषां चतुर्थां शः प ्चमां शः वा कस्याप उ पयोगी कार्यस्य योग्यः भवत तत् च न सम्यक्प्रोटीन म्

एकः एव व शेषतः मृतः पशुप्रोटीन : यः अदूरदर्श भ : जन ाभ : सम्यक्
न र्माणसामग्रीरूपेण गण्यते सः अध क्तया अ मप्रकारस्य आकारहीन स्य
असमर्थस्य न रर्थकस्य च कोश कायाः सरलतमं सं रचन ामेव अस्त त्वं
अनुवय तुं शक्न ोत स्वसं रचन े एताः कोश का तेषां अ मजीवान ां सदृशाः
सन ्त येषां व कासात्मकव कासस्य प्रारम्भ कमदेषु पृथ व्यां प्रथमवारं
प्रादुर्भावः अभवत् तथा च येषां न र्माणं सामान ्यतमेन न र्माणसामग्रीभ :
प्रोटीन ैः मेदः कार्बोहाइड्रेट् च कृतम् आसीत्

परन ्तु तदन न ्तरं कोट शताब्दयोः क्रमेण ते अ म एक कोश कीयजीवाः
उच्चतमगुणवत्तायुक्तान ां पोषकद्रव्याणां साहाय्येन दीर्घकालं यावत् व कासप्रक्र याम्
अकुर्वन ् यथा अस्माकं ज् ाताः अज् ाताः च व टाम न ाः खन जः च

तस्म न ् व कासे तेषां व कासः अभवत् व व ध ाः जट लाः जीवाः च प्रसूताः ।
पशुस्य भ्रूणस्य जीवान ां अस्य ऐ त हास कस्य व कासस्य सं क्ष प्तं पुन :
सं क्षेपं वयं द्रष्टुं शक्न ुमः तस्य न षेचन क्षणात् आरभ्य तस्य
पूर्णव कासपर्यन ्तं व्यक्त गतमान वकोश कान ां व कासे अ ए षा एव प्रक्र या
पुन रावृत्त : भवत ।

कस्म न ् अ ग्रन ्थ षु प्रत्येकस्म न ् व शेषकोश कायां
व शेषतन ्त्राण भवन ्त येषां आयोजन ं केवलं व शेषपोषकघटकान ाम्
आपूर्त द्वारा सक्र यकार्यक्षमतां प्राप्तुं कर्तुं शक्यते
अध ुन ा तेषां तन ्त्राणां उत्पादककार्यार्थं आवश्यकाः कच्चामालाः केवलं कच्चाहारैः एव
प्रदातुं शक्यन ्ते । पक्वपुष्पामृतात् कोऽप भृङ्गः मध ु कर्तुं न शक्न ोत

यदा व शेषघटकाः पर्याप्तमात्रायां कोष्ठकं न प्राप्न ुवन ्त तदा तस्य व कासः
मन ्दः भवत अथवा सः स्थग तुं अ शक्न ोत । एतेन वसायुक्ताः
एन ाप्लास्ट काः घातकाः वा कर्करोगकोश काः मैक्रोफेज मेगाकैर योसाइट्स्
बहुकॅर योसाइट्स् इत्यादयः व व ध ाः रोगग्रस्ताः कोश काः उत्पद्यन ्ते

एवं न केवलं प्रश्न ग्रन ्थ स्य अध कां शकोश कान
व शेषीकरणं भेदं प्राप्न ुवन ्त परन ्तु द्रवस्रावार्थं आवश्यकाः
कच्चामालाः अ तान ्क्त पयान ् कोश कान ्न प्राप्न ुवन ्त ये अद्याप कार्यं कर्तुं
क्षमताम् अवलम्बन ्ते यस्य पर णामेण ग्रन ्थ : स्वस्य उत्पादन स्य समुच तस्तरं
न र्वाहय तुं समर्था न ास्त एवं एव ग्रन ्थ :

रोगेण प्रभाव तः भवत । अन ्येषु सर्वेषु अङ्गेषु तन ्त्रेषु च कोश कान ां
असन ्तोषजन क व कासः अ ुच तकार्यं च भव तुम् अर्हत यस्य पर णामेण
तदन ुरूपरोगाणां प्रादुर्भावः भवत

कदाच त् कस्याप ग्रन ्थ : अथवा अङ्गस्य ए तावत् क्षत : भवत
तस्य न ष्कासन ं अ र हार्यं भवत इत । प्रथमतया तस्य अङ्गस्य व न ाशं
न वारय तुं स्वाभाव कतमान उ पायान स्वीकुर्व तुं स्थान े मन ुष्याः तस्य
न ष्कासन ार्थं महत्तमं कष्टं कुर्वन ्त ततः ए तादृशस्य चमत्कारस्य कृते
गर्वं कुर्वन ्त कच्चे शाकाहारीव्यक्त स्य कृते ए तत् सर्वथा स्पष्टं यत् कोऽप
औषध : क्षीणकोश कायाः सामान ्यस्थ तौ पुन : स्थापय तुं शक्न ोत तस्याः
कार्यक्षमतां च प्रत्यागन ्तुं शक्न ोत

कच्चाभक्षकस्य सूक्ष्मजीवभयं न ास्त यतः सः रक्ष तः अस्त
तेषां व रुद्ध ं स्वाभाव कबलैः । सूक्ष्मजीवाः पूर्णतया व कस तान ां
व शेषाणां व भेद तान ां कोश कान ां हान ं कर्तुं न शक्न ुवन ्त । ते
दुर्बलसुकुमारकोश कासु स्वस्य व न ाशं प्रसारयन ्त स्म।

वस्तुतः पक्वभक्षक तान ् कत पयान ् कच्चान ् पोषकान ् स्वस्य अस्त त्वं ऋणी
अस्त येषां पूर्णं महत्त्वं न व चार्य कदाच त् केवलं भोगार्थं खदत अध ुन ा यतो
ह मान वजीवः अ श्वसन ीयरूपेण अल्पमात्रायां पोषणेन स्वस्य अस्त त्वं
स्थापय तुं शक्न ोत तस्मात् तान अल्पान कच्चान पोषाण क ्च त्कालं
यावत् जीव तुं पर्याप्ताः सन ्त

अद्यत्वे पोषणव शेषज्ञ ाः अ प्रायः सड न ं दूषणं च अहारपदार्थान ाम्
ए कमात्रं दोषं मन ्यन ्ते।
ते तान ् सर्वान ् अहारपदार्थान ् पौष्ट कान ् पौष्ट कान ् सामान ्यान ् च मन ्यन ्ते ये
न वीन ाः स्वच्छाः सुपक्वाः च सन ्त । तेषु सहस्राणां
अत्यावश्यकघटकान ाम् अभावः तेषां च न ्ताम् सर्वथा न करोत इव। स्मार ते सत ते अ
फलं खदन ्त इत प्रत वदन ्त । ए तत् अत्यन ्तं न रर्थकं उ त्तरम् अस्त ।
मन ुष्यजीवस्य रोगाः तस्मात् ए व उ त्पद्यन ्ते यत् वयं पोषकद्रव्याण परस्परं पृथक्
कृत्वा ततः पृथक्पृथक्सेवयामः यथा यदृच्छया सम्यक्योजन ां व न ा

अहारपदार्थान ाम् पोषकमूल्यं अवश्यं अन ्वेष्टव्यं न तु व व ध तायां
उ पभोक्तान ाम् अहारान ाम् परन ्तु घटकान ां व व ध तायां रचय ता

तान अहारपदार्थान । सामान ्यतमं तृणं स्वयमेव तस्य पोषकघटकान ाम्
पर माणेन अन्यन ्तं व लासपूर्णेषु भोजेषु परोक्ष तान ां व्य ्जन ान ां बहुलस्य
समग्रसङ्ग्रहेण च समृद्ध तरं भवत इत व ज् ान स्य न र्णयः ।

रोगन वारणाय अन ेकाः च क त्सासम्मेलन ान भवन ्त यत्र गौणव षयेषु
घण्टाभ : यावत् प्रवचन ं कृत्वा च क त्साव ज् ान स्य आ्रणीप्रत न ध :
स्वभोजन ाय समृद्ध सज्ज तमेजस्य गोलरूपेण समागच्छन ्त ततः प्रकृतेः
अद्भुतप्रयोगशालायां रोगन वारणार्थं न र्म तान ाम् सहस्रशः जीवद्रव्याणां च
मूलभूतान ाम् पूर्णसन ्तुल तान ां च अहारपदार्थान ाम् अवहेलन ां कृत्वा ते क्षीणमृतशवैः
पात्रैः पूरयन ्त इतः अप दुर्बलतरं यत् तेषु बहवः प्राकृत कपोषकान ् अत्यावश्यकं इत
मत्वा कापफीस गरेट् इत्यन ेन स्वस्य पोषणस्य कार्यक्रमं सम्पन ्न ं कुर्वन ्त ।
अस्य कठोरतायां वैद्याः मां क्षमन ्तु परन ्तु क ्च त् च न ्तन ान न ्तरं ते मया
सह अवश्यमेव सहमताः भवेयुः यत् ए षा पोषणस्य सम्यक् व्यवस्था न ास्त वर्तमान स्य
अहारस्य त्रुट पूर्णरीत र वाजेषु मूलभूतपर वर्तन ं कर्तुं तेषां गम्भीरतापूर्वकं
व चारः करणीयः इत समयः अस्त

ए कस्म न ् काले केषुच त् ए श यादेशेषु मृत्योः दण्ड ताः अपराध न :
केवलं पक्वमां सस्य अहारेन पोष ताः अभवन ् । प्रायः ते २८ ३० द वसेषु ए व
मृताः यदा तु पूर्णबुभुक्षायाः सत पुरुषः ७० द वसपर्यन ्तं जीव तुं शक्न ोत
। न केवलं पक्वं मां सं दुर्बलभोजन ं भवत अप तु तस्य व षैः सह तत् वस्तुतः
अल्पकाले ए व मन ुष्यस्य वध ं व षं भवत इत भावः

सामान ्यतया ज् ायते यत् ये जन ाः अत शयेन पाल श ततण्डुलान ां सेवन ं
कुर्वन ्त ते बेर बेरी इत्यस्य अध ीन ाः भवन ्त यत् महतीं दुः खं जन य त्वा रोगी
मारयत इदान ीं सम्भवतः बेर बेरीरोगस्य महत्त्वपूर्णं लक्षणं बहुन ्यूर ट स् अस्त
परन ्तु ए तत् ए व रोगस्य लक्षणं न ास्त केवलं बहुसं ख्याकान ां लक्षणान ाम् ए कं
लक्षणम् अस्त । न च व टाम न बी १अभावः ए व अस्य रोगस्य कारणं भवत
यथा सामान ्यतया कल्प्यते । पाल श ततण्डुलेषु ज् ातेषु अज् ातेषु वा व टाम न ेषु
क मप न भवत । श्वेतरोट का सामान ्यतया च सर्वाण सज्जीकरणान

श्वेतप ष्टात् यथा पाल श ततण्डुलान ां लक्षणं भवत तथा ए व भवत ।
कृत्र मशर्करायाः स्पष्टवसायाश्च व षये अ तथैव भवत ये सहस्राणां पोषकघटकान ाम्
ए कस्य वा अ ्यस्य वा प्रत न ध त्वं कुर्वन ्त

उ पर्युक्तान आहारपदार्थान ये पक्त्वाभक्षकस्य मुख्याहारं भवन ्त ते ए व
मुख्याः कारकाः सन ्त ये मृत्युं जन यन ्त केवलं ते अ सारस्य
सं क्रामकरोगाणां वातरोगस्य बवासीरस्य स्क्लेरोस सस्य मध ुमेहस्य
ए पोप्लेक्सी कर्करोगस्य असं ख्यान ां च अस म्बरेण मन ुष्यस्य वध ं कुर्वन ्त अ ्ये रोगाः ।
कदाच त् केवलं ए कवर्षे अ ्यदा प ्च १० ५० ७० वा वयस सेव तस्य आहारस्य
द्वयोः वर्गयोः सापेक्षान ुपातस्य अ ुवं श क्तायाः प्रमाणस्य च अभा रेण हन ्त
व्यक्त ं प्रत प्रसार तः प्रत रोध ः ।

दोषपूर्णपोषणस्य पर णामेण अद्यत्वे बहवः मातृणां श शुपालन ार्थं दुग्ध ं
न ास्त अतः तेषु केचन शुष्कदुग्ध ं ब स्कुटं श्वेतरोट कां चायं च
श शून ्पोषयन ्त स्वाभाव कतया बालकः अवयवयः कृशः च भव तुम् आरभते।
व श्वस्य बालच क त्सालयाः अ ाथालयाः च ए तादृशैः रोग भ ः पूर्णाः सन ्त
।

तादृशबालान ां कृते केवलं द्वौ टम्बलरौ फलरसस्य दातव्या
न त्यं यथा ते पखवाडे सम्पूर्णतया स्वस्थतां प्राप्न ुयुः । परन ्तु
अ ्न व्यसन न ः आहारव शेषज्ञ ाः फलस्य आवश्यकतां उ पेक्ष्य बालस्य अवयवयशरीरे
सर्वव ध ं कष्टप्रदं प्रयोगं कुर्वन ्त तस्मात् रक्तस्य अ ्त मब न ्दून ्
बह ः आकृष्य शुष्कक्षीरेण मां ससारैः तस्य पोषणं कर्तुं प्रयतन ्ते
कृत्र मव टाम न ं व व ध ान औषध ान च। अ ्येषु शब्देषु प्रकृत्या उ दारतया
प्रदत्तान ां पोषणघटकान ाम् साम ्जस्यपूर्णं सं तुलन ं अवहेल्य ते तस्य बालस्य कृशशरीरे
कत पयैः घटकैः प्रयोगं कर्तुं आरभन ्ते येषां व षये तेषां प्रयोगशालासु क ्च त्
खण्ड तं ज्ञ ान ं प्राप्तम् यद सः बालकः कथ ्च त् वा अ ्यत् क मप
प्राकृत कं भोजन ं न प्राप्न ोत तर्ह सः अवश्यमेव म्र यते तथा च तादृशाः मृत्युः
खलु सहस्रेषु भवत । परन ्तु क ं अद्याप भयं करं बहवः भोला आहारव शेषज्ञ ाः
तादृशबालान ां कच्चान फलान खद तुं न अ ुमन ्यन ्ते यत् तेषां दुर्बलं उ दरं
तत् पचय तुं न शक्न ोत इत व श्वासेन अथवा सर्वोत्तमे फलस्य प्रश्न ं तेषां
व वेकेत्यजन ्त बालमाताप तरौ व षये

अल्पमहत्त्वस्य अन ावश्यकत्व लासत्वेन तत्। तथ्यस्य साक्षी भवन ्तु यत् अन ेकेषु च क त्सालयेषु मां सं ब स्कुटं शुष्कं दुग्ध ं शर्करा चायं मार्जर न ् तण्डुलं श्वेतरोट का कृत्र मव टाम न ान औषध ान च यथा इच्छन ्त तथा प्राप्न ुवन ्त परन ्तु फलं न पीडय तुं ए कं यन ्त्रं न द्रक्ष्यन ्त रसाः फलक्रयणं च बाध ्यमप न ास्त । ए तादृशेभ्यः च क त्सालेभ्यः दशकशः बालशवः बह ः न ष्कास ताः भवन ्त परन ्तु तेषां मृत्योः कृते अप्राकृत कपोषणव्यवस्थां कोऽप उ त्तरदायी न कर्तुम् इच्छत

सर्वेषां वैद्यान ां मान वीयभावन ान ां आह्वान ं करोम । अस्म न ् व षये गम्भीरं व चारं कुर्वन ्तु। अहं सर्वान ् व श्वव द्यालयव्याख्यातान ् व श्वस्य प्रत्येकस्य देशस्य सर्वेभ्यः उ त्तरदायीसं स्थाभ्यः स्वास्थ्यमन ्त्रालयेभ्यः च पृच्छाम यत् ते स्वजन स्य स्वास्थ्याय कल्याणाय च च न ्त ताः सन ्त वा न वा इत । यद सन ्त तर्ह तेषां कार्यं व लम्बं व न ा कार्यं कर्तुं स्थापन ीयम्। मम वचन ान न केवलं पर कल्पन ा ए व अप तु अखण्ड ततथ्यान सन ्त ये पाठकस्य समक्षं न ग न ीशूकरप्रयोगस्य पर णामेण अप तु मम कुटुम्बस्य मम च जीवन ्तं उ दाहरणेन प्रस्तुतं करोम

रोगन वारणस्य च क त्सायाश्च तथा च जीवन स्तरस्य उ न ्न यन स्य च सर्वोत्तमसाध न ं भवत यत् प्रत्येकं स्वास्थ्यमन ्त्रालयं सूचन ाव भागान ाम् स्थापन ायै न गण्यं बजटं व न योजयेत् यस्य स्पष्टप्रयोजन ं भवत यत् जन समूहस्य समीपं आन ेतुम् पाकेन तथा च व टाम न स्य अभावयुक्तैः आहारपदार्थैः व शेषतः श्वेतरोट का तण्डुलैः मां सैः स्पष्टवसा शर्करा चाय काफी मद्ययुक्तान अमद्यपान ान च इत हान ः ततः ते जन ान ् यथाशक्त पक्वभोजन स्य सेवन ं न ्यून ीकर्तुं तेषां पोषणव्यवहारस्य क्रमेण पर वर्तन ं कर्तुं च प्रेरयेयुः

स्वाभाव कतया यथा सर्वे मन ुष्याः बुद्ध मन ्तः न सन ्त तथा सर्वान ् ए कदा ए व कच्चाभक्षकं कर्तुं न शक्यते परन ्तु जन ाः शैशवकालात् ए व स्वशरीरस्य सम्यक् कच्चामालस्य पर चयं कुर्वन ्तु मुक्ताः भवेयुः इत अत्यावश्यकम् भ्रान ्तं भयङ्करं च पूर्वाग्रहं तथा च आगन ्तुं अर्हत यत् तेषां बालकान ां च स्वास्थ्यं बलं च ददात कुक्कुटसूपः तण्डुलः कटलेट् अण्डः गोमां सः च न अप तु अङ्कुर तं गोध ूमं गाजरं टमाटरं न ट्स् द्राक्षाफलं इत्यादयः मम स्वस्य प्रकरणं गृहीत्वा उ दाहरणार्थं ५२ वर्षाण यावत् मां साद पक्वभोजन स्य फलस्वरूपं मम सर्वं बलं न ष्टं शक्यं च न ष्टम् आसीत्

न द्वौ सोपानौ उपर गच्छतु न : श्वासं व ना परन्तु अद्य अष्टवर्षपर्यन्तं पक्वभोजनं त्यक्त्वा अन्यन्तं सहजतया पर्वतानाम् उपर धावतुं शक्नोमि ।

अहं न जनामि यत् अद्यत्वे बहुषु बालगृहेषु दवसपालकासु च केषु वैज्ञान क आधारेण ते बालकानां न जग्रहे ब स्कुटपेटकाः स्थापयन्त यदा इच्छन्त तदा स्वस्य साहाय्यार्थं .
तेषां व नाशकारीणां पेटीनां स्थाने ग्रीष्मकाले न वफलानां गाजरस्य कक्कड़ी टमाटरस्य श श रे च शुष्कफलस्य टोपले स्थापन यान यस्मात् बालकाः सर्वघण्टेषु स्वतन्त्रतया यथा इच्छन्त तथा खदतुम् अर्हन्त दवसस्य । तदा सर्वे पश्यन्त यत् प्रकृतेः न यमैः एव बालकाः स्वयमेव क्षीणभोजनस्य स्थाने फलानां सेवनं कर्तुं आरभन्ते एवं स्वहस्तेन स्वस्य स्वास्थ्यस्य आश्वासनं प्राप्नुयुः

सर्ववधस्य च कत्सालयेषु कच्चाहारव्यवस्था स्वीक्रयताम्
रोगणां जनसामान्यं च प्राप्तपरणामानां वषये सूचतव्यम्।
सार्वजनकभोजनागारयोः अतीव उपयोगी सुधारः भवतुं शक्नोत ।
अन्न व्यसन न : पक्वभोजनस्य सुखं पूर्णतया वंच तं व ना यथा ते घातकाः सन्त तावत्पर्यन्तं तेषां परमाणं न्यून त न्यूनं ५० प्रत शतं न्यूनीकर्तुं शक्यते तथा च हानस्य स्थाने ताजः सलादः कच्चा कम्पोट् च तथा च ऋतुफलानां बहुवधाः । एवं न केवलं भोजनं अध कं वव धं सुखदं च भवष्यत अप तु जनानां स्वास्थ्यमप सुदृढं भवष्यत सार्वजनक अर्थव्यवस्थायां च पर्याप्तं बचतं प्रभावतं भवष्यत

एकदा जनसमूहः पक्वभोजनैः कृते हान वषये परचतः भवत तदा ते तान् परहरतुं प्रयतन्ते। तत्र अप बहुसंख्याकाः बुद्धमान् जनाः लभ्यन्ते ये स्वव्यसनस्य स्वरं मज्जय त्वा अस्माकं उदाहरणम् अनुसृत्य पूर्णकच्चाहारस्य अभ्यासेन स्वस्य परवारस्य च सम्यक्स्वास्थ्यं आश्वासयष्यन्त । ये जनाः पुनर्प्राप्तेः सर्वाण आशाः नष्टाः अथवा अप्राकृत कशृङ्खलाभः व कृताः अभवन् ते कच्चाहारस्य कठोरपालनेन कत पयेषु मासेषु एव स्वप्न रूपेण दृष्टं स्वास्थ्यं प्राप्तुं शक्नुवन्त इत आगमष्यन्त

च क त्साशास्त्रस्य प्रदर्शन ार्थं जन ाः असं ख्यान पुस्तकान प्रकाशयन ्त द्राक्षाखजूरसेबअङ्गप्याजमूलीइत्यादीन ां पृथक्पृथक्फलशाकगुणाः तेषां सेवन स्य व शेषव ध व कासेन च तान कार्याण वैज् ान कप्रक्र यायाः अभ्यासं न वेशय तुं प्रयतन ्ते वस्तुतः कच्चान ां सर्वेषां खद्यजतीन ां सम्यक् पोषणं भवत समान गुणाः च सन ्त । मन ुष्यः केन प रोगेन पीड तः भवतु ते जीवस्य आ्रहान ्पूरयन ्त ते अङ्गान ाम् कार्याण न यन ्त्रयन ्त ते रोगी आरोग्यं पुन ः स्थापयन ्त । ए तादृशसत्यव षये सूचन ाः न ः शुल्कं जन स्य न यन ्त्रणे स्थापन ीयाः यतः ए तादृशपरामर्शार्थं क मप ध न ं प्राप्तुं अमान वीयः

पक्वभक्षकस्य अहारशास्त्रं घातकव रोध ैः पूर्णम् अस्त । बहुषु हान कारकभोजन ं उ पयोगी इत अ ुशं स तं अत्यन ्तं आवश्यकं तु हान कारकत्वेन प्रत न ध त्वं कृत्वा कठोररूपेण न ष द्ध ं भवत यतो ह पक्वभक्षकान ाम् अन ुभवः अहारपदार्थान ाम् तात्काल कप्रतीतव रोध ीप्रभावेषु प्रयोगशालायां कृतेषु त्रुट पूर्णगणन ेषु च अध ार तः भवत तेषां व रोध ाभासान ां दोषपूर्णान ां च गणन ान ां पर णामेण कोट शो न र्दोषाः जन ाः व न श्यन ्त ।

अत्यन ्तं व श्वसन ीयः मार्गदर्शकः कच्चाभक्षकस्य मौल कः स द्ध ः च अन ुभवः अस्त यस्य पर णामेण च क त्साव ज् ान े सामान ्यतया अहारव ज् ान े च ये सर्वे दोषाः व रोध ाभासाः दुर्बोध ाः च सन ्त ते ए कवारं प्रकाशं आ यन ्त सम्यक् च भवन ्त सर्वेषां कृते। तस्य अन ुभवस्य उ दाहरणान दूरं बहुगुण्य सर्वान ् मान वजतीयान ् प्राप्तफलेन पर च तं कर्तुं आवश्यकम् ।

न वजतश शुं पक्वसामग्रीणां अभ्यस्तं कर्तुं अपराध ान ां दुष्टतमम् अस्त

यदा सर्वेषां कृते स्पष्टं भवत यत् पाकभोजन ं अप्राकृत कअभ्यासः सर्वेषां मान वरोगाणां कारणं ए तादृशं घोरं व्यसन ं च यत् ए कदा मन ुष्यः तस्य अपश्चाताप पर ग्रहस्य श कारः भवत चेत् पीड तः व रले ए व मुक्तुं समर्थः भवत पुन ः तस्य ग्रहणात् स्वयमेव।
तस्य जीवे प्रवेशं कर्तुं बुद्ध मान ् व्यक्त ः कः अध कारः अस्त

न र्दोषं न वजतं बालकं स्वहस्तेन ए व दग्धै: न ष्टै: आ्न ीहतै: अङ्गारै: स्वस्य अल्पश शुस्य अङ्गं व ध वं सय तुं तस्या: क: अध कार: अस्त । क ं न सर्वेषु अपराध ेषु न र्दयीतम: क ं न वस्तुत: वध : क्रूर: पुल हत्या मया ए व तथैव स्वहस्तेन मम प्र यौ बालकौ हत: अपराध स्य महत्त्वं च अहं सम्यक् अवगत: अस्म ।

यथार्थत: सर्वे अ न व्यसन न : माताप तर: फ ल साइड भवन त । वर्तमान े शताब्दं कोऽप स्वाभाव कं मृत्युं न म्र यते। सर्वे मृत्यो: पक्वभोजन जन ्यरोगाणां पर णाम: भवत ये जन ा: बालकान ् पक्वभोजन ं श क्षयन त ते तेषां माताप तरौ भवन त । पक्वभक्षकमाताप तरौ पूर्णतया अवगन तुं शक्न ुवन त यत् तेषां बालकान ां प्रत्येकस्य रोगस्य व कारस्य च उ त्तरदाय त्वं तेषां स्वस्कन ध ेषु चतुर्भुजरूपेण अवलम्बते। तेषां सामान ्यभ्रान तमार्गे स्थातुं पूर्वं अस्य व षयस्य गम्भीरतापूर्वकं तौलन ं करणीयम् ।
प्रत्येकस्य कर्करोगस्य हृदयआघातस्य वा अध ार: श शुं दत्तस्य पक्वस्य भोजन स्य प्रथमखण्डेन ए व स्थाप त: भवत यदा अप रोग: अन्यन तं प्रौढे वयस प्रादुर्भावं करोत

प्रौढान ां कृते पक्वभोजन ात् सर्वथा व हीन ता कठ न ा इत वाच्यम् । अतीव साध ुतर्ह तस्म न ्सत ते हृदयस्य अन ुकूलतां यावत् स्वस्य व न ाशकारीषु अवतेषु त ष्ठन तु। परन तु क ं तत् श शुबालस्य अभ न न कच्चामालं दह तुं न ाशय तुं तेषां अत्यावश्यकघटकान ् वं चय तुं हान कारकद्रव्येषु पर णतुं तत: श शुं दातुं च बाध ्यते न र्दोषबालान ां प्रत ए ष: अमान वीय: व्यवहार: ए षा बर्बरता अवश्यमेव न वर्तन ीया।

व ज्ञ ान स्य कोऽप न यम: न ास्त यत् माताप ता स्वसन तत ं श्वेतरोट कया: पाल श ततण्डुलस्य वा मैकरोन ी इत्यस्य स्थाने अङ्कुर तं गोध ूमं दातुं न शक्न ोत शुष्कदुग्ध स्य स्थाने गाजरस्य सं तराणां द्राक्षाफलस्य सेबस्य च न वीन ा: रसा: कम्पोट् इत्यस्य स्थाने कच्चान फलान अखरोटं बादामं अङ्कुर तं ताम्बूलं मटरं च मां सस्य मेदस्य च स्थाने। कच्चाहारं खाद त्वा बालक: स्वस्थं सुखी दीर्घायुष: च आ न दं प्राप्न ोत यदा तु वैकल्प कआहार: तं रोगं असमयमृत्युं च न यत । बाल: सर्वात्मन ा कच्चान न ं कामयत इत भवन त: न श्च न ्ता: भवेयु: । स: स्वस्य कच्चामालं अक्षुण्णावस्थायां प्राप्न ुयात् इत आ्रहं करोत तेषु तस्य न र्व वाद: अध कार: अस्त ।

यः वैद्यः मातापिता वा सामान्यबुद्धिः विहीनः नास्ति सः तदनुसारं कार्यं कर्तव्यः किञ्चित् अपि संकोचं विना ।

त्र चतुर्मासेषु यदा शिशुस्य अङ्गाः आरभन्ते अयं मन्तरूपेण शल्यक्रिया कर्तुं अदूरदर्शी वैद्यः आनन्दिना उपरि दग्धानां सहस्राणां पदार्थानां स्थाने द्वौ वा त्रयः विधौ कृत्रिमवटामिनं विहितं करोति अथवा अधिकतया सः एकं प्रकारस्य औषधरूपेण क्तपयानि मापितानि चम्मचानि फलानि अंशं सति रसः एवं स्वस्य अन्तःकरणं शिशुमातृपितृणां च अन्तःकरणं विश्रामं ददाति । किमर्थं बालः विटामिनं अभावेन पीडितः भवेत् यदि तस्याः हस्तेनैव माता प्राकृतिकभोजनेषु विद्यमानं विटामिनं न नाशयति

क्षणं यावत् नेत्रे निमील्य प्रकृतिः यत् चमत्कारं करोति तस्य सम्पूर्णतया आमनः चित्रं कुर्मः । वयं मुखद्वारा मानवशरीरकारखाने एकं गोधूमस्य एकं कणकं प्रविष्टमात्रेण जीवः तत् धान्यं गृहीत्वा विभज्य सम्पूर्णशरीरे वितरति तस्मिन् धान्ये ये सहस्राणि भिन्नानि द्रव्याणि समाहितानि सन्ति ते सर्वदिशः गच्छन्ति तेषां प्रत्येकं स्वस्वकार्यं कर्तुं गच्छति । एवं गोधूमकणिकायां विविधाः पोषकघटकाः दशसहस्राणि भिन्नानि कार्याणि कुर्वन्ति जीवस्य जैविककार्यं च निर्दोषं दोषं वा विना कुर्वन्ति

परन्तु यदा वयं उदरे एकं खण्डं प्रविशामः तदा किं भवति श्वेतरोटिका उद्देश्यहीनतया उदरं कार्यं कर्तुं स्थापयति दग्धं कृत्वा निष्प्रयोजनतापं परिणमति अथवा उत्तमतया केषुचित् आसीन् निष्प्रयोजनकोष्ठकेषु क्तपयानि उलूखलहीनानि इष्टकाः शिलाः वा योजयितुं गच्छति । शुद्धगोधूमभक्षकस्य हृदयं कुक्कुटधान्यवत् दृढं बलवन्तं च भवति श्वेतरोटिकाभक्षकस्य हृदयं तु यत् रोटिकां सेवते तथा दुर्बलं भंगुरं च भवति अस्य हृदयविफलतायाः नित्यं वर्धमानस्य साक्षी भवतु ।

किं केन चित् चमत्कारेण अद्य सर्वं जातं चेत् तस्मिन् आचक्षेत् तथा कच्चाभोजनस्य अभ्यासं स्वीकुर्वन्तु केचन विशेषाः प्रकरणाः अपवादरूपेण तेषां रोगेषु दूरम् अपि प्रगताः आमिषु त्रयः चत्वारि वा दशकेषु असामयिकमृत्युः न भविष्यति यावत् वृद्धाः न भविष्यन्ति

जन ाः अत्यन ्तं वृद्ध ावस्थां प्राप्न ुवन ्त । यथावत् पक्वभोजन जन ्यमृत्युः युद्ध महत्सु मृत्योः अन ेकगुणाध क भवत ।

प्रत्येकस्य असहायस्य बालकस्य न ामध ेयेन पुन : सर्वेभ्यः वैज् ान केभ्यः आह्वान ं करोम व द्यापुरुषाः राष्ट्रान ां न ेतारः स्वास्थ्यमन ्त्रालयाः माताप तरौ दयालुपुरुषाः च सम्पूर्णे व श्वे लघुबालान ां व रुद्ध ं तस्य भयं करस्य अपराध स्य तत्कालं समाप्त ं कर्तुं । प्रत द न ं व लम्बेन सहस्राण न र्दोषाणां प्राणाः भवन ्त । प्रौढाः पक्वभोजन स्य घातकसुखन ां कृते स्वप्राणान ्त्यागय तुं ए वं आत्महत्यां कर्तुं च स्वतन ्त्राः सन ्त परन ्तु केन तेभ्यः स्वस्य दर द्रबालान ां न रसं हारस्य अध कारः दत्तः व शेषतः यतः ते आहाराः तेभ्यः क मप सुखं दातुं दूरं केवलं पूरयन ्त व तृष्णायुक्ताः बालकाः बालः यदा वर्ध ते तदा अन ्यान ् खदन ं द्रक्ष्यत ततः स्वयं भोजन ेच्छां अन ुभव ष्यत इत तर्कः न रर्थकः । प्रथमं पक्वभोजन ाद : बर्बरता दीर्घकालं यावत् स्थातुं न शक्न ोत तथा च वयं कच्चाभोजन स्य प्रारम्भ कस्य जयं आत्मव श्वासेन प्रतीक्षामहे। ततः कोट कोट जन ाः सन ्त ये परेषां मद्यपान ं मादकद्रव्यव्यसन ं वा पश्यन ्त परन ्तु ए तादृशेभ्यः दुराचारेभ्यः स्वं सम्यक् दूरं ध ारयन ्त । मम बालकः पूर्वमेव ६ वर्षीयः आसीत्

ए तत् १९ ६३ तमे वर्षे न र्द शत यदा पुस्तकस्य ए षः खण्डः ल ख तः आसीत् सा च सर्वं आगन ्तुं शक्न ोत सा पक्वं भोजन ं पश्यत परन ्तु सा स्वयमेव सर्वात्मन ा तत् द्वेष्ट । कः अफीमव्यसन न : स्वस्य श शुबालकं पालन ात् ए व मादकद्रव्यस्य आदतं प्राप्तुं श क्षयत कः सामान ्यबुद्ध : पुरुषं स्वपुत्रस्य त्यागं कृत्वा स्वस्य घृण तअभ्यासान ां प्रारम्भ कसहचरं कर्तुं प्रेरयत यत् सः स्वस्य व्यक्त गतव्यसन ान ाम् अन ुमोदन ं स्थाय त्वं च करोत माताप तरौ प्रथमं प्रकृतेः न यमान ुसारं स्वस्थं बालकं पालयन ्तु ततः तस्य प्रौढतायाः अन न ्तरं तस्य भव ष्यस्य कार्यं स्वेच्छया त्यजन ्तु यथा अन ्येषु सर्वेषु दुष्टेषु

ए ताः पङ्क्तयः पठ त्वा अन ्यैः अध कार भ : सर्वथा भ न ्न : उपदेशः दत्तः इत कोऽप व वेकी माताप ता न ्याय्यं न प्राप्न ुयात्। यद सा सत्यस्य स्वरस्य अवहेलन ायां स्थास्यत तर्ह स्वस्य बालस्य स्वास्थ्यस्य न ाशस्य तस्य भव ष्यस्य क्षत ं च कर्तुं उत्तरदाय त्वं स्वस्कन ्ध ेषु अवश्यं गृह्णीयात् १० ००० पदार्थान ां स्थान े शून ्यपदार्थाः जीव तकोश कान ां स्थान े मृतकोश काः पूर्णतया सन ्तुल तकच्चामालस्य स्थान े क्षीणपदार्थाः प्राकृत काः अत्यन ्तं मौल कव वेकव हीन ाः भव तुमर्हन ्त

अप्राकृत कपोषणैः पोषणं श्वेतरोट काभ : अङ्कुर तं गोध ूमं मां सेन
हर तमटरं मुरब्बेण न वफलं च।

जठररोगव ज् ान न : अवश्यमेव स द्ध ं कुर्वन ्तु यत् प्रकृतेः ...
अस्मान ् खद्यपदार्थान ् न प्रस्तुत्य क
पक्त्वा राज्यम्

अहं सर्वेभ्यः वैज् ान केभ्यः सार्वजन करूपेण अह्वान ं करोम यत् ते मम मतस्य पुष्ट ं कुर्वन ्तु तथा च...
तान ् समग्रं जात घोषयन ्तु अथवा प्राकृत कभोजन ं यदा आन् ौ स्थापयन ्त
तदा तेषां पोषकघटकेषु ऊर्जसामग्रीषु वा कोऽप हान : न भवत इत स द्ध य तुं
वा न जीव तशाककोश कान ां मृत्युः भवत परमाणुसं व ध ान ेच पर वर्तन ं न
भवत । तेषां कृते अप स द्ध ं कर्तव्यं यत् मान वजीवस्य कृते पोषकद्रव्याणां न र्माणे
पर पक्वः त्रुट ं कृतवान ् यत् तेभ्यः शुद्ध े पक्वे वा दग्ध े वा अवस्थायां
खद्यपदार्थैः सह अस्माकं समक्षं न प्रस्तुतवान ् यत् कारखन ेषु पाकशालासु च
क्र यमाणान कार्याण प्रकृतेः दोषाणां सम्पादन ार्थं वैज् ान काः
उ पायाः सन ्त तथा च प्रकृतौ दृश्यमान ान ां व टाम न ान ाम् अपेक्षया
कृत्र ममान वन र्म तव टाम न ान ाम् अध कपोषणमूल्यान सन ्त इत ।
तत् असफलं कृत्वा ते अद्यावध कृताः दुः खदः त्रुटयः स्वीकुर्वन ्तु पक्वभोजन ं
ए कवारं सर्वदा कृते दूरीकृत्य ब्रह्माण्डस्य प्रज् ां शरणं कृत्वा पृथ व्याः स्वभावेन
न र्म तान ाम् प्राकृत कभोजन द्रव्याणां रचन ायां बाध ां कर्तुं त्यक्तव्याः ये
मां सभक्षकाः मन ्यन ्ते ते मां सभक्षकाः यद शक्न ुवन ्त तर्ह मां साहार णः इव
न वीन ं सम्पूर्णं च सेवन ्तु तस्य कोश कान ां वध ं न कृत्वा तस्य क्षयम् अप
न कथ ्च त्।

मान वजीवस्य कृते प्रकृत्या न र्म तस्य कच्चामालस्य अखण्डतां व क्ष प्तुं अस्माकं
अध कारः न ास्त यदा अस्माकं न जन ग्रहे सर्वाण वैज् ान कसाध न ान
सन ्त चेत् वयं क्षुद्रतमं ए ककोश कीयं जीवं न र्मातुं न शक्न ुमः यदा
अस्माकं ज् ातान ां सर्वेषां पोषकघटकान ाम् साहाय्येन वयं कृत्र मरूपेण जीवं पोषय तुं
दीर्घकालं यावत् जीव तुं न शक्न ुमः यदा च वयं ध ान ्यकण कायां पदार्थान ां
सहस्रभागं ज् ातुं कष्टेन ए व सफलाः अभवम। सत्यमेव यत् बहुसं शोध न ं कृतम् अस्त तथा
च व भ न ्न ान ां पोषकाणां ज् ापन स्य व षये पर्याप्तं प्रगत : कृता अस्त तथा च
फलतः अन ेके महत्त्वपूर्णाः पोषकाः

घटकाः अग्नि ष्कृताः परन्तु तान सर्वाण अग्नि ष्काराः कृत्र मउपग्रहान ाम्
अग्नि ष्कारात् अध कं महत्त्वं न भव तुम् अर्हन्त । कृत्र मव टाम न स्य कुक्कुटस्य
कण कायाः रचन ाकारस्य पोषकघटकस्य च भेदः मान वन र्म तकृत्र मउपग्रहान ां
अस्माकं समग्रस्य आमाशगङ्गातन्त्रस्य न र्माणं कुर्वतां आमाशप ण्डान ां च
भेदस्य समान क्रमस्य भवत कृत्र मउपग्रहान ् न र्मायन्ते ये वैज्ञ ान काः ते कदाप
व द्यमान ान ाम् आमाशगङ्गान ां सं हारं कृत्वा तेषां स्थाने स्वयमेव न वन र्म तान
ताराअन्तरप ण्डान स्थापय तुं न अन ुमान यन्त

अस्माकं सर्वोत्तमः पाठ्यक्रमः प्राकृत कस्य न यमान ाम् सम्यक् अध्ययन म् अस्त
पशुशाकजीवान ां व कासः । परन्तु कस्याप पर स्थ तौ अस्माभ :
प्रकृतेः कार्यं पूर्ववत् कृत्वा ततः दुः खदग्रन्थ सारस्य कृत्र मव टाम न स्य
च साहाय्येन तस्य पुन र्न र्माणस्य प्रयासः न करणीयः ।

यदा वयं आलूकस्य मज्जयाः वा खण्डं घृते स्थापय त्वा तस्य भर्जन ं आरभामः तदा
प्रथमक्षणात् एव तस्य व न ाशस्य प्रक्र यां आरभामः ।
सद्यः श्वस तुं सं कुच तुं श्यामवर्णं भव तुं ततः शुष्कं भव तुं आरभते
यद वयं क च त् अध ककालं यावत् कार्यं न रन्तरं कुर्मः तर्ह तत् चरत
न ीचभस्मरूपेण पर णमत सः रुच करः गन्धः यः अस्माकं न ास कां गुदगुदीं
करोत सः प्राकृत कभोजन स्य बहुमूल्यघटकस्य गन्धः अस्त ये अस्माकं
इन्द्र याण हसन्त कृशवायुरूपेण च व लुप्ताः भवन्त

पाक पाक इत पदयोः अर्थे न प्रयोक्तव्यम्
सज्जीकरणं न र्माणं सुध ारणं च यथा ते अद्यावध उपयोगाः सन्त
तेषां प्रयोगः अवश्यं करणीयः अप तु न ाशस्य न ाशस्य दहन स्य वध स्य
सं हारस्य वा भावस्य बोध न ाय यतः ताभ : क्र याभ : वयं अस्माकं जीवस्य
महत्त्वपूर्णं बहुमूल्यं पदार्थं न ाशयामः तथा च वयं मान वतायाः व रुद्ध ं जघन्यतमं
अपराध ं कुर्मः .

श शुः पक्वभोजन स्य स्वादं घृणां करोत यत्...
केवलं खद्यव्यसन न : कृते रुच करं दृश्यन्ते यथा
अफीमः मादकद्रव्यस्य व्यसन न : प्र यं प्रतीयते

सरलच त्ताः जन ाः मन्यन्ते यत् वं चन ं क्रूरं भव ष्यत
पक्वभोजन स्य रसजन्यसुखस्य बालकाः ए तादृशः

जना ाः अनागन् तुं अरहन् त यत् वस्तुतः पक्वान अहारपदार्थान सर्वथा स्वाद ष्टान न भवन् त ते केवलं भोजन व्यसन न ः ए व स्वाद ष्टाः दृश्यन् ते यथा अफीमः मादकद्रव्यव्यसन न ः प्र यः इव भासते। अद्यावध अस्मान् ए तत् सरलं सत्यं वक्तुं कोऽप न ासीत् यतः अन ाद कालात् कोऽप अन् न व्यसन ात् मुक्तः न ासीत्।

न वजतस्य अङ्गाः कच्चाहारस्य रचन ायाः अन ुकूलाः भवन् त । श शुः कच्चान फलान शाकान च बहु भोजयत ।
सः कच्चान ध ान् यान अलू ताम्बूलं बैं गन हर तमटरं मसूरं च खदत येषां स्वादः तस्य अतीव सुस्वादः परन् तु पक्वभक्षकस्य कृते अरुच करः ।

पक्वभोजन स्य रसात् बालः क मप सुखं न प्राप्न ोत सः तान् सर्वात्मन ा द्वेष्ट पर हरत च महता दुः खेन तान अप्राकृत कान अहारपदार्थान ग्रसत । परन् तु दर द्रः सरलच त्तः माताप ता ए तत् न अनागच्छत । सा केवलं स्वस्य व्यसन ेन ए व मार्गदर्श ता भवत बालस्य सम्यक् पोषणस्य च न् तायां सा तान न ीच भोजन ान तस्य कण्ठे ए तावत् बाध् यं करोत यत् बालकं सम्यक् व्यसन ं करोत अतः तस्य स्वास्थ्यं सुखं च न ाशयत

जीवन स्य प्रथमेषु कत पयेषु वर्षेषु श शुः घोरं वहत अप्राकृत कभोजन द्रव्याणां व रुद्ध ं सं घर्षं कुर्वन् त । ए तत् बालान ाम् अन ेकव्याध भ्यः बालकान ां न त्यं उ दरव कारात् च श शुमृत्युस्य उ च्चदरात् च स्पष्टं भवत श शुः न वन र्म तः सम्यक् कारखन ः अस्त । यद वयं तस्य अङ्गान ाम् सामान् यपोषणक्र याणां कृते प्राकृत कपोषणं प्रयच्छामः तर्ह सः कदाप रोगी न भव ष्यत ।

कच्चेशाकाहारस्य सार्वत्र कं स्वीकरणं सर्वेषां मुक्त ं कर्तुं ए कमात्रः उ पायः अस्त रोगशापात् मान वजत ं सकृद् सर्वदा कच्चाभक्षणस्य प्रसारः रोगीभ ः न वजतैः बालकैः अनश्यकैः इच्छाशक्त भ ः प्रज् ाभ ः च युक्तैः जन ान ां कच्चाभक्षणैः बालकान ां बुद्ध मान् माताप तृभ ः च आरभ्यतव्यः ये स्वगृहात् सर्वाण क्षीणभोजन स्य लेशान् बह ष्कृतुं बाध् यन् ते यथा न तु स्वसन् तत मार्गे प्रलोभन ं स्थापय तुं । पक्वभोजन ात् स्वेच्छया न वृत्तेः ए षः प्रारम्भ ककालः तावत्पर्यन् तं स्थास्यत यस्म न् द न े अध कार णः आम ष्यन् त

तेषां इन्द्र याण क्च्चाहारं च बाध्यं घोषय तुं सं कल्पं कर ष्यन्त
ए वं प्रकृतेः व वेकपूर्णं इच्छां अज्ञ ान न ां अ र्देश तजन समूहान ां
उ पर प्रवर्तय ष्यन्त । सः समयः आम ष्यत यदा क्च्चाहारः समग्रे जात
प्रबलः भव ष्यत । तेषु ध न्येषु भव ष्येषु पाकः अपराध : इत प्रस द्ध : भव ष्यत ।

पक्वभोजन स्य शीघ्रं न राकरणस्य कथ तं कठ न ता तया कृतस्य हान स्य
अस्वीकारस्य बहान ारूपेण न कार्यं कर्तव्यम्
चोरीं चोरीं हत्यां च न्याय्यं कर्तुं कोऽप न प्रयतते यद्यप मान वसमाजत्
ए तान ्दुष्टान ्व्याध न ाम् उ न्मूलन ं कर्तुं न शक्यते ।
अत्यावश्यकः व षयः अस्त यत् वैज्ञ ान काः स द्ध ान ्ततः स्वीकुर्वन ्तु
खद्यपदार्थान ां पाकस्य सं चालन ं गलत् अप्राकृत कं भयङ्करं च इत
जन सामान ्यं प्रत घोषयन ्तु तत् च प्रत्यक्षं रोगान ाम् कारणम् इत ततः क्च्चाहारं
वास्तव कव्यवहारे स्थापय तुं गौणः प्रश्न : अन न ्तरं घटन ाक्रमे ए व त्यक्तुं शक्यते ।

पक्वभक्षणेन क्रमेण आहारव्यसन ं रोगाः च क त्साव ज्ञ ान ं
औषध व ज्ञ ान ं च जतम् । च क त्साव ज्ञ ान स्य परमं उ द्देश्यं मान वस्य क्षीण
व कृतअङ्गान ाम् सं शोध न ं न वीन ीकरणं च भवत । च क त्साव ज्ञ ान स्य
स्थान े क्च्चाभक्षकस्य तस्य व ज्ञ ान ं वा स्वास्थ्यं वा भवत यस्य उ द्देश्यं
उ पर उ ल्ल ख तान ां क्षयस्य न वारणं वर्तमान स्य भव ष्यस्य च पीढीन ां
स्वस्थं सुखी दीर्घं शान ्तं च जीवन ं सुन श्च तं कर्तुं भवत सर्वे रोगाः
प्रकृतेः न यमस्य उ ल्लङ्घन ेन भवन ्त । क्च्चाभोजन ं जन ान ्तान ्
न यमान ाम् आदरं कर्तुं बाध्यते ।

मम कुटुम्बे क्च्चाभोजन स्य अभ्यासः

६० वर्षे ए ताः पङ्क्तयः ल ख तुं समर्थः अस्म इत तथ्यस्य कारणम् अस्त
क्च्चाभक्षणम् । सप्तअष्टवर्षपूर्वं मम हृदयस्य स्थ त : ए तादृशी दुर्गता आसीत्
यत् हृदयस्य आघातः अ वार्यः इव आसीत् । कत पयान सोपान ान आरोह्य अहं
न : श्वासं प्राप्न ोम स्म जलस्य लोटां उ त्थापय तुं मम बलं न ासीत् ।
कब्ज अपचः हृदयरोगः अ द्रा श रोवेदन ा ढेरः बवासीरः
स्क्लेरोस सः उ च्चरक्तचापः क्ष प्रहृदयशोथः दीर्घकालीन :
ब्रों काइट सः बवासीरः न त्यं शीतरोगः च मम जीवन स्य सहचराः आसन ्
बहुकालात् क्च्चाहारस्य कारणेन अहं तान ्सर्वान ्व कारान ्मुक्तवान ् । मया स्थाय रूपेण
मम रक्तचापः १८ २० तः १३ यावत् न्यून ीकृतः मम न ाडी गत : ८० ९ ० तः ५८ ६०
यावत् न्यून ीकृतः । श्रमस्य लक्षणं व न ा २.

अहं चतुर्घण्टेषु ताजरीशं प्रत गन्तुं पुनः २४ क लोमीटर् दूरं गन्तुं शक्न ोम बकः इव पर्वतान ाम् उपर आरोहणं कर्तुं शक्न ोम सोपान स्य उपर गुरुसूटकेसान ् उत्थापय तुं शक्न ोम तथा च यदा मम समयः भवत तदा अहं साध ारणं दैन न् द न कार्यक्रमरूपेण १२ क लोमीटर् यावत् व हारं कर्तुं शक्न ोम । अहं यः ए कस्म न् काले दीर्घकालीन ब्रोन् काइट सरोगेण पीड तः आसीत् वर्षे अन ेकवारं इन् फ्लूए न् जरोगेण सह व्यवस्थ तः आसीत् गतकत पयेषु वर्षेषु सामान् यशीतरोगः अप न अभवत् वर्षभर मुक्तवायुः अप सुप्तवान् श श रे ग्रीष्मकाले च शीतस्य सूक्ष्मजीवस्य वा न् यून तया भयं व न ा।

वर्षाणां पूर्वं मम बवासीरस्य ए तादृशः तीव्रः आक्रमणः अभवत् यत् अहं स्पर्शं कर्तुं न शक्तवान् मम बृहत् अङ्गुष्ठस्य सन् ध : अद्य अहं तान् सर्वशक्त्या व वर्तय तुं शक्न ोम यत् क ् च त् अप दुःखस्य लक्षणं न ास्त । ए टोफान् ए सीटीए च ड ज टल स् ब्रोमाइड्स् आयोडीन ए स्प र न् ए ं टीबायोट क्स् इत्यादीन ां सहस्राणां औषध ान ां माध् यमेन व श्वे कुत्र ए तादृशाः पर णामाः प्राप्ताः

यत् हृदयं न मेषे ५८ स्पन् दन ान ां वेगेन कार्यं करोत तत् कदाप आघातस्य सं कटं न प्राप्य महतीं वर्षाण यावत् कार्यं कुर्वन् भव ष्यत इत अामव श्वासेन अवेक्ष तुं शक्यते पक्वभोजन स्थ तौ न ाडीवेगस्य पतन ं हृदयस्य दुर्बलत्वे ए व भवत परन् तु मम सन् दर्भे मम पाचन अङ्गस ् चालन ेन यम ततायाः स्वाभाव कं पर णामः ए व

अत्यन् तं महत्त्वपूर्णं यत् यदा कदाप अहं प्राकृत कभोजन स्य सामान् यमात्रायां बहुगुणं मम उदरं अत भारं कर्तुं प्रयतन् ते तदा ते उदरं दीर्घकालं यावत् न त ष्ठन् त अप तु सद्यः ए व अन् तरेषु गत्वा कत पयेषु घण्टेषु शरीरात् न र्गच्छन् त अभ्यस्तं व न ा यत् क मप अप्रघटन ं क ् च त् पाचन व कारं न जन य त्वा मम क मप असुव ध ां न जन यत । अस्म न् पर स्थ तौ मम न ाडीस्पन् दन ं न मेषे चतुः प ् चस्पन् दन ात् अध कं न वर्ध ते यदा तु सामान् यमान वः इव पक्त्वा भोजन ेन तृप्त म् कर्तुं प्रयतमान ोऽस्म तदा मम हृदयस्पन् दन ं तत्क्षणमेव ८५ ९ ० पर्यन् तं कूर्दत तथा मम उदरस्य सामान् यलघुतायाः भावः पुनः प्राप्तुं द वसाः भवन् त ।

अहं स्वस्य तृतीयं बालकं कच्चाभक्षकत्वेन पालयाम । सा सप्तवर्षीयः क ् च त् बाल का अस्त परन् तु सा कदाप ए कं अप क्षीणभोजन स्य कटाक्षं मुखं न स्थाप तवती। तस्याः आरोग्यम् अस्त

स द्ध ः मूर्तरूपम् । कच्चाभक्षकाणां पक्वभक्षकाणां च बालकान ां मध ्ये क यत् महत् अन ्तरं वर्तते इत अधु न ा अहं पश्याम । ए केन पक्वभक्षकबालकात् कच्चाभक्षकशतं पालन ं सुकरम् । बालस्य शीतशीतअन सारकबजअत रोगाणां च न ्ता बालस्य अन अल्पभोजन स्य वा कष्टस्य वा कदाप अवसरः न भवत सा लार्कइव प्रसन ्न ा अस्त तथा च यदा यदा इच्छत तदा मेजस्य समीपं गत्वा यत्क मप खद तुम् रोचते तस्म न ्स्वस्य साहाय्यं करोत । सा सर्वं द वसं क्रीडत गायत न ृत्यत च व न ा क मप सन कं वा मन मौजी वा न रोदन ं पर तः जन ान ां कृते क्लेशं न जन यत ।

सा सायं काले सम्यक् ८ वादन े शयन ं करोत क्त पयन मेषान ् यावत् स्वयमेव गाय त्वा न ेत्राण न मील्य प्रातः ६ वादन पर्यन ्तं शीर्षवत् न द्रां करोत अप च प्रथममासान ां अन न ्तरं वयं केवलं त्रीण वा चत्वार वा अवसरान स्मर्तुं शक्नु मः यदा सा रात्रौ जगर तवती ए तावता गभीरा सुष्ठु च तस्याः न द्रा यत् कोऽप कोलाहलः गत : वा तस्याः जगरणं न करोत ।

बालवाड ीयां यदा अन ्ये बालकाः स्वप्रातः भोजन मेजस्य समीपे उ पव श्य रोट कां पन ीरं च रोट कां घृतं च पेस्ट्री इत्यादीन खदन ्त तदा सा गृहात् गृहीतं फलपुटं बह : आ यन ्शान ्ततया तस्य आ न ्दं लभते यदा वयं म त्राणां भ्रमणं कुर्मः तदा सा तान ् अन भार तान ् चायमेजन ् पूर्णतया उ दासीन तया पश्यत येषु पर तः जन ाः उ पव श्य सर्वव ध ं पेस्ट्रीम ष्टान ्न ं भोजयन ्त । सा कदाप इच्छां न व्यज्यते न कौतुकात् अप तेषु कस्याप स्वादन स्य । ए वं ए व कच्चाहाराः सर्वे बालकाः पाल ताः भवेयुः ।

मम भार्यायाः उ पर मया कदाप मतं बलात् न कृतम् क्रमेण बालस्य स्वास्थ्यस्य च कृते स्वस्य पोषणव्यवस्थां पर वर्तयन ्ती अधु न ा पूर्णतया कच्चाभक्ष का अभवत् तस्याः स्थ त : च अत्यन ्तं सन ्तुष्टा अस्त आरम्भार्थं सा मां सं सर्वथा त्यक्तवती ततः मां सहीन ं पक्वं व्य ्जन ं सप्ताहे ए कं वा द्वौ वा न ्यून ीकृतवती । यथा यथा बालक क ्च त् अध कं वर्ध ते स्म तथा तथा ए तेषां स्थान े यदा कदा गृहीताः क्त पयान क्वाथान अपून स्थाप तान अशान ् । अन ्ते ए ते अप सर्वथा त्यक्ताः यदा ए कस्म न ्द न े बालक पृष्टवान ् यत् क स्मात् सः दुष्टः गन ्ध : मम्मा तदन न ्तरं सा केवलं कृशां साकं भोजन ं रोट कां गृहीतवती यत् सा कदाच त् अखरोटैः सह खदत स्म बालेन अदृष्टम्। अद्य सा कच्चाहारस्य अद्भुतं प्रभावं स्वजीवे पश्यत तथा च न आश्चर्यं

अतः सा सर्वान् पक्वान् आहारान् पर हरत इत । एतत् च सर्वं बहु कष्टं व न । स द्धम् एकदा न र्णयः गम्भीरतापूर्वकं कृतः । यदा गृहे पक्वभोजन स्य गन्ध : न ास्त तदा कच्चाहारः अतीव सरलः व षयः भवत । एषः एव मार्गः तेषां सर्वेषां माताप तृणां अनुसरणं कर्तव्यं ये स्वस्वास्थ्यस्य मूल्यं ददत स्वसन्तत ं प्रेम्णा च कुर्वन्त ।

मनुष्यस्य सर्वाण दुष्टाभ्यासाः पक्त्वा पर णामः एव प्सान

कच्चाभोजन ेन अन्ये सर्वे दुष्टाः यथा मद्यपान ं तम्बाकूधूम्रपान ं मादकद्रव्यव्यसन ं लोभः च रङ्गमण्डपात् बह : न ष्कास ताः भव ष्यन्त । एते व्यसन ाः कच्चाहारस्य सह अध कं न भव तुम् अर्हन्त । एते दुराचाराः अन्न व्यसन स्य उपग्रहाः सन्त ।

कच्चाहारस्य व जयेन अन्ते जात राष्ट्रेषु च स्थाय शान्त : स्थाप ता भव ष्यत । सर्वे अपराध ाः द्वेषः वैरभावः दम्भः ईर्ष्या सामान्यतया च मनुष्यस्य सर्वे दुष्टाभ्यासाः पक्वभोजन स्य सन्तान ाः एव सन्त । पक्वभक्षणस्य उन्मूलन ेन मनुष्याणां रागाः शान्ताः भव ष्यन्त तेषां मन : उदात्तं भव ष्यत जीवन ं च एतावत् सुलभं भव ष्यत यत् मनुष्याः पुन : परस्परं मांसं व दारय तुं वा पोटस्य गडबडार्थं स्वस्य अन्तः करणं व क्रेतुं वा बाधन्ते।

आहारस्य पर कल्पन ा केवलं यावत् सीम तं भव तुमर्हत अप्राकृत कपोषणस्य स्थान े प्राकृत कस्य भोजन स्य व ध :

सम्पूर्णकच्चाहारः एव मनुष्यजतेः रोगेभ्यः मुक्त ं कर्तुं एकमात्रं मार्गम् अस्त । अर्धमापाः कदाप पर णामं न दत्तवन्तः न च दास्यन्त । पक्वभोजन स्य वर्तमान स्थ तौ व श ष्टाहारस्य पोषणमूल्यान ां सर्वाण स्वीकृतगणन ान अ र्वचन ीयरूपेण अवश्यं व्यवहर्तव्यान व्याध : क मप न भवतु आहारस्य प्रश्न े चर्चा क्र यमाणे सत अस्माभ : केवलं कच्चान ां पक्वान ां च प्राकृत कस्य अप्राकृत कस्य शुद्ध स्य क्षीणस्य च दृष्ट्या एव च न्तन ीयम्। रेड योद्वारा वृत्तपत्रेषु अन्यैः व व ध ैः साधन ैः च व श ष्टव टाम न खन जप्रोटीन उपयोगव षये प्रत द न ं कृताः अनुशं साः तेषां कैलोरीमूल्यान ां व षये च दत्ताः सूचन ाः पूर्णतया एव सन्त

अत्याावहार कं न ष्प्रयोजन ं भयान कं च व शेषतः यदा ते औषध स्य पशुभोजन स्य च प्रयोगे अ धा र ताः भवन ्त ।

व्यक्त गतपोषकपदार्थान ाम् गुणान ाम् व चारे अस्माभ : सर्वथा च न ्ता न कर्तव्या यत् कस्म न ्अ प पोषकव शेषे केकेव शेषाः व टाम न ाः अ ्ये वा घटकाः व द्यन ्ते प्रत्येकं मुखं भोजन े सर्वेषां व व ध घटकान ाम् अ न कारी उ पस्थ त : ए व अ न वार्यः भव तुमर्हत । अतः अस्माभ : अवश्यं भव तव्यं यत् वयं यत् आहारं सेवयामः तस्म न ्कश्च न अ प घटकः अ ुपस्थ तः न भवत । ए तत् यदा वयं कच्चा शाकभोजन ं खदामः पक्वेषु तु ते सहस्रशः अ ुपस्थ ताः भवन ्त ।

शताब्दशः सहस्राण व शेषज् ाः आहारव ज् ान ं न र्म तवन ्तः तेषां व शेषाध ्ययन म्। परन ्तु यतः तेषां गौणसमस्यासु ए व ध ्यान ं दत्तं पाकशालाग्न न ा कृतं क्षत ं न व चार तम् तेषां सं शोध न ं इष्टं पर णामं प्राप्तुं असफलं जतम् तस्मात् अ प दुर्बलतरं यत् तेषां असं ख्यान ां व रोध ाभासान ां कारणात् ते मान वजतेः कृते व न ाशकारीः अभवन ्. तेषु प्रगत शीलतमाः इत गणन ीयाः शाकाहार णः अ प न केवलं आ्न न ा कृतं क्षत ं सहन ्ते अ प तु सर्वेषां बहुमूल्यघटकान ाम् अभावस्य श्वेतरोट कायाः पर ष्कृतशर्करायाः च उ पयोगं सहन ्ते तथाप मान वव्यसन व जये शाकाहार णः तीव्रतममार्गं गतवन ्तः इत स्वीकारणीयम्। कठ न तमं कदमः मां सन वृत्त : अस्त तदन न ्तरं मां सहीन स्य आहारस्य स्थान े कच्चा न आहारपदार्थान स्थापन ं केवलं लघुपदं भवत यद्यप ए तेन लघुपदेन ए व तेषां अ ्त मलक्ष्यं प्राप्तव्यम् अतः सर्वेषां मतच्छायान ां शाकाहार णः कच्चाभोजन स्य स द्ध ान ्तान ् स्वीकृत्य ए कस्म न ् ए व ध ्वजस्य अध : ए कत्र सङ्गृहीताः भव ष्यन ्त यत् तस्य सुखदजीवन स्य अ धा ारं स्थापय तुं शक्यते यत् सर्वदा मान वजतेः स्वप्न म् आसीत्

आहारव ज् ान व शेषज् त्वेन अमेर कादेशे जी.हाउ सर इत्यन ेन महती प्रत ष्ठा प्राप्ता अस्त । परन ्तु अ ्येषां आहारव ज् ान न ां तुलन े यथा प्रगत शीलः हाउ सरः अ प पाककलायां कृतं हान ं न व चारयत अतः सः पाकशालायां कृतं क्षत ं व ह तैः पुन : स्थापय तुं प्रयतते क्षणं कल्पयामः यत् तस्य उ पदेशः

क च त् उ पयोगी प्रयोजन ं सेव तुं शक्न ोत । परन् तु प्रातः काले क यत् कृष्णगुडं ग्रहीतव्यं सायं काले क यत् खमीरं ग्रहीतव्यं इत सूचन ां प्राप्तुं यत् सहस्ररूप्यकशुल्कं दातव्यं तत् अन् वेष्टुं वीथ कायां श्रम क कृष मजदूरः वा सामान् यः पुरुषः कुत्र अस्त अथवा प्रत द न ं कस्यच त् व टाम न व शेषस्य क्त सहस्राण यून ट् मात्राण न गलन ीयान

ए षः सम्यक् उ पायः न ास्त । समग्रस्य पर चयः आवश्यकः व श्वं यथासम्भवं सम्यक् मान वजीवस्य अभ न् न कच्चामालेन सह वर्तमान पोषण अभ्यासेषु मौल करूपेण पर वर्तन ं कर्तुं तथा च व श ष्टाहारस्य व्यक्त गतव टाम न स्य च अन ुशं सान ाम् स्थगन ं कर्तुं ।

व ज्ञ ान पुरुषाः जन न् त यत् केवलं रोट कायाः पाल श ततण्डुलान ां मां सस्य वा आहारं खदन् कोऽप व्यक्त ः दीर्घकालं जीव तुं आशां कर्तुं न शक्न ोत । सामान् यः तु ए तत् न जन ात । तस्य मते तान आहारपदार्थान उ त्तमं पोषणं ददत । कथं वयं गारण्टीं ददामः यत् पर स्थ त बलेन वा दार द्र्यस्य दबावेन वा व्यक्त ः मूर्खतापूर्वकं तान आहारपदार्थान ए व स्वस्य बालकान् च न पोषय ष्यत फलतः स्वस्य न ाशं न कर ष्यत इत प्रख्याततमः वैज्ञ ान क अप समग्रव षये पर च तः अप स्वस्य लोभस्य आग्रहं प्रत रोध य तुं असमर्थः भवत तथा च सः तान् शाप तद्रव्यान् ए तावत् खदत यत् सः शन ैः शन ैः आत्महत्यां करोत तस्य माध् यमेन च शीघ्रमेव आत्महत्यां करोत कर्करोगः हृदयघातः वा । अतः ए तेषां व चाराणां पुस्तकेषु प्रचारः ए व न पर्याप्तः जन ान ां पोषणअभ्यासेषु मूलभूत न योज तपर वर्तन ान प्रवर्तय तुं राज्यस्य समुच तअङ्गान ाम् सं योजन ं आवश्यकम् अस्त । पोषणघटकान ाम् अत्यध कं अपव्ययं क्रमेण सीम तं कर्तुं कच्चान ां अशुद्ध ान ां च खद्यपदार्थान ां सेवन ं प्रोत्साहय तुं सक्र यपर हाराः अवश्यं करणीयाः प्रत्येकस्य प्रकारस्य आहारस्य अन् त मः उ द्देश्यः कच्चाभोजन ं भवत यदा आहारः इत शब्दस्य अर्थः न ष्टः भवत तथा च NATURAL NUTRITION अथवा THE INTEGRAL RAW MATERIALS FOR THE HUMAN FACTORY इत अभ व्यक्त ः स्थान ं ददात

कृत्र मव टाम न स्य खन जस्य च उ पयोगः अवश्यमेव भव तुमर्हत

स्थग तम्

प्राकृत कभोजन ेषु पोषकघटकान ाम् सापेक्ष कमात्रायां बहु भ न्न ता भवत यत् ए कस्य घटकस्य ए कस्य म लीग्रामस्य व रुद्ध द्व तीयघटकस्य म लीग्रामस्य सहस्रभागः तृतीयस्य म लीग्रामस्य कोट भागः च भव तुम् अर्हत परन्तु म लीग्रामस्य कोट भागस्य घटक मान वकारखन स्य कृते यथा आवश्यक अस्त तथा ए कम ल ग्रामभारस्य। अध ुन ा पाककाले ये घटकाः केवलं लघुलेशेषु व द्यन्ते ते ए व प्रथमतया न ष्टाः भवन्त ।

ए तादृशैः दोषपूर्णैः कच्चामालैः क मर्थं मान वकारखन : सद्यः ए व कार्यं न त्यजत यथा साध ारणः कारखन : करोत अप तु बहुकालं यावत् कार्यं न रन्तरं करोत ए वं जन ान ां भूखं यत् क मप पूरयत तत् पोषणम् इत भ्रान्तन ष्कर्षं प्राप्न ोत .

तथ्यं तु ए तत् यत् मान वशरीरं न साध ारणम् यन्त्रशाला। कोट कोट न वास न : असं ख्यकारखन ान व व ध ाः सं स्थाः व्यवस्थाः भण्ड ाराः भण्ड ाराः इत्यादयः सन्त इत व शालः जात् अस्त । यद सर्वथा क मप पोषणं न प्राप्न ोत चेदप सः स्वस्य सं गृहीतभण्ड ारं उ पयोगाय अनूय ७० द वसान ् यावत् वा अध कं वा जीव तुं शक्न ोत

जीवे प्रवेशान न्तरं पोषकद्रव्याण रक्तमाध ्यमेन सम्पूर्णे मान वशरीरे व तरन्त तथा च प्रत्येकं कोश का तस्य सं रचन ाव शेषान ुकूलं पदार्थं प्राप्न ोत परन्तु ग्रन्थ अङ्गकोश काः पक्वआहारेषु ये अल्पव व ध अङ्गुलीषु गणय तुं शक्यन्ते तेभ्यः अल्पेभ्यः क्षीणघटकेभ्यः क मप न गृह्णन्त ते प्रतीक्षन्ते क्षुध ा अभावेन च यावत् तेषां स्वाम न ा प्याजस्य हर तशाकस्य फलस्य वा खण्डे स्वस्य साहाय्यार्थं अङ्गुलीः प्रसारय तुं न प्रवृत्ताः ।

मन ुष्यः व्यक्त गतकोश कान ां बुभुक्षां न अन ुभवत यतः ग्रन्थ जैव ककोश कान ां अत्यन्तं क्षुध ायाः अभावेऽप तस्य उ दरं पूर्णं भवत तस्य व्यसन तृप्तं भवत सः स्वयमेव सन्तुष्टः भवत । परन्तु अद्याप अध कं सामग्रीं व्यर्थाः अभ्यासस्याः न ष्क्र याः च कोश का सन्त ये लोभेन तदन ुरूपं पूर्णसन्तुल तं न र्माणसामग्री भक्षयन्त

तेषां सं रचन ाभ्यः तथा शरीरस्य बल्कं वर्ध य त्वा बलं सुदृढीकरणं च करोत ।

अत ए व ५० ६० क लोग्रामपर्यन ्तं अ ावश्यक न र्र्थककोश काभ : सह तथाकथ तस्य स्वस्थस्य स्थूलस्य प्रबलस्य च व्यक्त स्य क्त पयान शतान ग्रामाण सक्र यव शेषकोश काः न भवन ्त येन तस्य ए क वा अ ्यः ग्रन ्थ : न यम तरूपेण कार्यं कर्तुं शक्न ोत तथा न र्दोषपदार्थान ाम् न र्माणं कुर्वन ्त । यावत् ग्रन ्थ : अङ्गाः च सक्र यकोश कान ां अ ्त मावशेषेभ्यः न वं च ताः तावत् यावत् मन ुष्यः कथ ्च त् स्वस्य अस्त त्वं कर्ष तुं समर्थः भवत यदा तु अ ्ते व्यय ताः भवन ्त तदा मृत्युः अ वार्यः भवत ।
ततः तृप्तः स्थूलः ओजस्वी च व्यक्त : स्वग्रन ्थ अङ्गान ाम् बुभुक्ष तः कृत्वा म्र यते। यथा हृदयकोश का सामान ्यसं कोचन ार्थं आवश्यकशक्त ं लोचन ं च न ष्टं कुर्वन ्त । ततः हृदयं स्वकोश कान ां सं ख्यां वर्ध य त्वा स्थ त ं रक्ष तुं प्रयतते यस्य पर णामेण पशुप्रोटीन ैः श्वेतरोट काभ : च न र्म तैः कोश काभ : सह वर्ध ते परन ्तु ए तस्य कोऽप लाभः न ास्त यतः ए तेषु कोश कासु क मप उ पयोगी कार्यं कर्तुं क्षमतायाः अभावः भवत तथा च अङ्गस्य ताडन ं सर्वथा स्थग य तुं बहुकालं न भवत

न वयं न श्च तरूपेण जन ीमः क्त भ न ्न ाः घटकाः गच्छन ्त गोध ूमस्य ध ान ्यस्य वा अ ्यस्य शाकशरीरस्य वा न र्माणम्। काल्पन कं अ ुमान तसङ्ख्यां गृह्णामः १० ००० इत वदामः । तदा प्रकृतेः अत्यन ्तं मौल कन यमैः अस्माभ : तर्कः कर्तव्यः यत् मान वकारखन स्य कृते आवश्यकाः कच्चामालाः १० ००० भ न ्न पदार्थैः न र्म ताः सन ्त तेषां सामग्रीन ां आपूर्त : च व शेषतया सावध ान तां ग्रहीतुं महत्त्वपूर्णं यत् घटकेषु ए क वा अ ्यः वा न भवत अ ुपस्थ त।
मान वकारखन स्य सामान ्यस ्चालन स्य सुन श्च त्यै ए षा ए व अत्यन ्तं स्वाभाव की व्यवस्था अस्त ।

अध ुन ा पश्यामः यत् अस्य पक्वभक्षणस्य आहारव ज्ञ ान ं क यत् टॉप्सीटर्वी अस्त वयः इत । मन ुष्याः तेषां आवश्यकद्रव्याणां सामूह कव न ाशं वहन ्त तेषां घटकान ां क्त पयैः ए व स्वशरीरस्य पोषणं कुर्वन ्त ।

वर्षाणां पर श्रमस्य शोध स्य अ न ्तरं जीवव ज्ञ ान न : पश्यन ्त यत् पन ीरस्य घृतस्य यकृतस्य वा मस्त ष्कस्य वा केवलं १०१५ प्रकाराः पदार्थाः सन ्त । तेषां दीर्घश्रमस्य फलस्वरूपं तादृशाः ए तादृशाः आहाराः केवलं १० १५ ए व भवन ्त इत तेषां स्वीकारः अपेक्ष तः स्यात्

प्रकारस्य क्षीणअसन तुल तव षध ारक क्षीणमृतद्रव्याणां अस्माकं कच्चामालस्य न र्माणं कुर्वतां घटकान ां च ९ ९ ९ ० प्रजतयः अ ुपस्थ ताः सन त अतः ते आहारपदार्थाः ए तावन तः न यून ाः हान कारकाः भयङ्कराः च सन त यत् तेषां पोषकरूपेण उ पयोगः न भव तुमर्हत केन ाप अ ुशं स तम्। परन तु तस्य स्थान े ते तेषु आहारपदार्थेषु ये पदार्थाः प्राप्तुं समर्थाः सन त तेषां न ाम ए कैकं न र्द शन त पोषणक्षेत्रे तेषां कार्याण व स्तरेण वर्णयन त तेषां गुणान ाम् गणन ां कृत्वा लाभकारी पोषणं इत अ ुशं सन त न च ते सहस्राणां पोषकघटकान ाम् अभावस्य व षये ए कं वचन ं अप वदन त न च पोषणक्षेत्रे तेषां भूम कायाः व षये तेषां अभावस्य अ ुवर्तमान ं व न ाशकारीं पर णामं वा वदन त

तथाप ए ते व चाराः प्रश्न स्य अत्यन तं अत्यावश्यकाः पक्षाः सन त ।

ए तावता बहुव ध ाः कच्चान ां कार्याण इत मन स ध ारय तव्यम् जीवे अ न ं यत् केन च त् चमत्कारेण मन ुष्यः तान ्सर्वान ्ज् ात्वा अप तेषां वर्णन मात्रेण सम्पूर्णं अपुः न पर्याप्तं स्यात् अस्माभ ः ए तत् तथ्यं पोषणस्य मौल कन यमेषु अ ्यतमं गणन ीयं यत् समग्रं व हाय कोऽप पोषकघटकः ए कान ्तवासेन गृहीतः चेत् तस्य यथार्थप्रयोजन ं सेव तुं न शक्न ोत

यदा प्रस द्ध तमं वैज् ान कमप दर्शयत यत् अस्त श्वेतरोट कायां व टाम न स्य लेशः न ास्त यत् सः खदत सः क च त् अप सं कोचं व न ा प्रत वदत यत् सः व टाम न युक्तान आहारपदार्थान अप खदत समान युक्त्या इष्टकाकारः सर्वं द वसं स्वस्य इष्टकाः स्थापय त्वा भ त्त ं व न ा उ लूखलं उ त्थापय तुं शक्न ोत ततः तर्कयन त यत् सः अप उ लूखलस्य उ पयोगं करोत इत कालाः सन त । अ न व्यसन न म त्तं तादृशं अ ्ध त्वम्।

श्वेतरोट का क म् यद न स्टार्चः शर्करा मेदः प्रोटीन ् अ ेक व ध ाः मृतलवणाः च अ ्येषु शब्देषु अस्माकं कच्चामालस्य न र्माणं कुर्वतां १० ००० घटकान ां क्त पयान ां न ष्प्राणभस्म ए व उ पर्युक्तेषु १० ००० मध ्ये ए कः न चेत् पर ष्कृतशर्करा क म् मां सं क म् यद न व षयुक्ताः प्रोटीन ाः क्त पयान ां क्षीणघटकान ाम् लेशाः च तथाप मन ुष्यः ए तैः अल्पैः पदार्थैः स्वस्य उ दरं सीमापर्यन तं पूरयत स्वस्य अङ्गान ाम् सहस्राण वास्तव करूपेण आवश्यकान पोषकाण च वं चयत । तस्य अङ्गेषु ये पर णामी व काराः भवन त तेषां न र्माणं भवेत्

च क त्सापाठ्यपुस्तकेषु च त्राण परीक्ष्य वा च क त्सालयं गत्वा वा कश्चन व चारः । कथं तादृशाः घोराः व कृत : व्रणाः व्रणाः च भवन् त स्म यद न श्रेष्ठान ां पोषकाणां अभावेन ।

यद्यप वैज् ान काः ए तावता सहस्राणां पोषकघटकान ाम् केवलं ४० ५० प्रकारान् ए व अ ष्कृतवन् तः तथाप च क त्सासाह त्यस्य व शालः भागः तेषां पदार्थान ां प्रभावस्य वर्णन ाय समर्प तः अस्त ये अ ्येषां च क त्साक्र याणां महतीं अ ारमप भवन् त तदत र क्तं तेषां पदार्थान ां न र्माणाय व तरणाय च व श्वस्य दीर्घतायां व स्तारे च वाण ज्य कम्रत ष्ठान ान ां व शालः जलः प्रसृतः अस्त

यद तेषां ४० ५० घटकान ां स्थान े शोध वैज् ान काः ए कस्म न् द न े ४०० वा ५०० वा पदार्थान् अ ्वेष्टुं सफलाः भवन् त तर्ह स्थ त : का भव ष्यत इत वयं सम्यक् कल्पयामः ४००० वा ५००० प्रकारस्य पदार्थान ां व षये न वक्तव्यम् अद्यतन : पुरुषः स्वशरीरस्य कृते आवश्यकस्य वास्तव कच्च ामालस्य अखण्ड तां न ष्टवान् इव दृश्यते सद्यः तस्य न ज ग्रहे न सन् त वा तान प्राप्तुं असम्भवं वा। अतः तस्य जीवस्य आवश्यक्तान ां पूर्तये ए कैकं कोणं कोणं च अ ्वेष्टव्यं भवत । शोध वैज् ान काः तान् ए व पदार्थान् वैज् ान कान् मन् यन् ते येषां सूत्राण तेषां ज् ातान सन् त पुस्तकेषु मुद्र तान च सन् त । यथा तेषां गोध ूमस्य कण कायाः घटकान ां सम्पूर्णसूत्राणां ज् ान ं न ास्त तस्मात् ते तस्म न् क मप वैज् ान कं न पश्यन् त । सामान् य पदार्थः अस्त यः सुलभः सर्वत्र प्रचुरः सर्वेषां ज् ातः च । परन् तु यदा ते न ूतन ं पोषकघटकं अ ष्कृत्य तस्य सूत्रं अ ्वेष्टुं सफलाः भवन् त तदा सर्वथा भ न् न : व षयः । तदा वैज् ान कं भवत तस्य अ ष्कारः च क त्साक्षेत्रे महती व जयः इत प्रशं स तः क ं च कारखन े षु औषध ालयेषु च क त्सालये च न ूतन ं उ त्साहं उ त्साहं च प्रवर्तयत ए तत् च सर्वं यतो ह मन ुष्यः स्वस्य श्वेतरोट कां न त्यक्तुम् इच् छत ।

यत्क मप भवतु जन ाः अ ्ततः स्वीकुर्वन् त यत् रोगात् मुक्त ं प्राप्तुं ए कमात्रं मार्गं प्रथमं कठोररूपेण सीमां कृत्वा ततः अस्माकं पोषकघटकान ाम् सामूह कव न ाशं सर्वथा न ष द्ध ं करणीयम् .

ए तदर्थं उ त्तरदायीसं स्थाभ : गहन प्रचारः करणीयः तथा च सामूह कव न ाशस्य न वारणाय सक्र यपर हाराः आवश्यं करणीयाः

पोषकघटका तेषां कच्चाहारस्य म श्रणात् न ूतन ान व्य ज्ना ान प्राप्तव्यान
तान जना सामान ्यं प्रत अन ुशं स तव्यान येषां पोषणस्य अवतौ ततः क्रमेण
पर वर्तन ं भव ष्यत फलतः इदान ीं ये रोगाः मान वतां पीडयन ्त ते क्रमेण
न राकृताः भव ष्यन ्त अस्माकं जीवन व्ययस्य अप आारः अर्थव्यवस्था प्रभाव ता
भव ष्यत ।

कच्चाभक्षकत्वात् पूर्वं अस्माकं पर वारः प्रत द न ं ए कक लोग्रामं
रोट कां सेवते स्म अध ुन ा तु ए कक लोग्रामं गोध ूमः अष्टद न ात् १० द वसपर्यन ्तं
अस्मान ्स्थास्यत श्वेतरोट कायाः अहारेन अहं बहुकालपूर्वं मृतः भव तुम् अर्हत स्म
परन ्तु जीवन प्रदस्य गोध ूमस्य कारणात् अहम् अद्याप जीवाम न ्यून ात न ्यून ं ४० ५०
वर्षाण अप जीव ष्याम इत मम व श्वासः अस्त

कच्चाभोजन स्य स्वास्थ्यस्य तुलन ा च...

पक्वभक्षणबालान ां पक्वभोजन स्य हान : पुष्ट्यर्थं सर्वोत्तमम् उ पायम् अस्त

स द्ध ान ्ताः सर्वप्रथमं द वसपाल कासु बालगृहेषु च क त्सालयेषु
भोजन ालयेषु च स्वीक्र यन ्ते ततः तेषां लोकप्र यतां जन सामान ्यस्य मध ्ये
प्रचारद्वारा करणीयम्। मया प्रस्तुतैः ए तादृशैः सरलैः अन र्वचन ीयैः तथ्यैः सह
स्पष्टदृष्ट युक्ताः वैज्ञ ान काः सद्यः ए व कार्यं कर्तुं प्रवृत्ताः भव ष्यन ्त
इत आशास्त । परन ्तु यद ते अध कं ठोसप्रमाणं प्राप्तुम् इच्छन ्त तर्ह अहं
न म्न ल ख तपरीक्षां प्रस्तावयाम । ए कस्म न ् बालगृहे श शवः समान समूहद्वये
व भक्ताः भवेयुः येषु ए क वर्तमान च क त्साव ध न ा पोष तव्यः अपरः
कच्चाहारस द्ध ान ्तैः पाल तः भवेत्। अथ द्वयोः समूहयोः स्वास्थ्यं परस्परं
तुल्यताम्। मम क मप सं शयः न ास्त यत् आरम्भादेव सर्वेभ्यः ज्ञात स्पष्टं भव ष्यत
यत् द्वयोः व्यवस्थायोः क पोषणस्य यथार्थतया वैज्ञ ान क मान वीयः च
अस्त । अप पतेः रोग णां च क त्सायाः कृते पद्ध तेः अन ुकूलन ं कृत्वा अप ए तादृशाः
पर णामाः प्राप्तुं शक्यन ्ते ।

बालकेषु ए तादृशाः प्रयोगाः करणं पापं वा हान कारकं वा इत अप ारेण
बहवः सरलबुद्ध यः जन ाः परीक्षायाः आक्षेपं कर्तुं शक्न ुवन ्त ।
परन ्तु यद ए तादृशाः जन ाः क ्च त् गभीरं च न ्तयन ्त तर्ह ते पश्यन ्त
यत् बालस्य अभ प्रेतशुद्ध पोषकघटकान ाम् सम्पूर्णसङ्ग्रहं पोषय त्वा तस्य जीवन स्य
स्वास्थ्यस्य च रक्षणं कर्तुं प्रयोगः न ास्त

स्वभावतः मान वजीवस्य कृते। वास्तव कप्रयोगाः ते अमान वीयपरीक्षाः सन ्त ये
व ज्ञ ान स्य अडम्बरेण प्रयोगशालायां अद्याप कष्टेन ए व ज्ञ ातान ां क्त पयैः
कृत्र मपदार्थैः सह क्र यन ्ते यस्य पर णामेण कोट कोट बालाः शैशवस्थायां जीवन ात्
प्रस्थाय मातापतरौ कटुतां त्यजन ्त दुः खा प्रयोगाः ते शल्यक्र याः सन ्त ये
१ ००१ क्षीणभोजन ैः व षैः च जन ान ां स्वास्थ्येन सह क्रीडन ्त न ूतन ान ्
रोगान ् च सृजन ्त । ए तेषां रोगान ाम् हास्यरूपेण सभ्यतायाः रोगाः इत न ामकरणं
भवत ए तादृशे सभ्यता इत्यत्र न ्यून ात न ्यून म् अप लज्जाभावं व न ा तथा
च ये पर स्थ तयः तादृशरोगान ् जन यन ्त स्म तेषां न ाम अज्ञ ान ं क्रूरता बर्बरता
वा भव तुम् अर्हत परन ्तु कदाप सभ्यता इत न प्रत ब म्ब तम्।

वैज्ञ ान कसंस्थाए ँ ए वं उ त्तरदायी राज्य न काय अवश्य...
आ्रे व न ा कच्चाभोजन स्य समस्यां परीक्ष्यताम्

व लम्बः

मया कट्टरपं थी तत्सहकालं च अतीव सरलं स्वाभाव कं च पद्ध त :
प्रस्ताव ता येन मान वजत : पृथ व्यां प्रत्येकं रोगात् मुक्तः भव ष्यत । ए षः
अतीव महत्त्वपूर्णः व षयः यस्य व षये सर्वेषां वैज्ञ ान कान ां वैद्यान ां
बुद्ध जीवीन ां उ त्तरदायी राज्यसं स्थान ां च तत्कालं ध ्यान ं दातव्यम्।
तेषां वा सार्वजन करूपेण मम मतं ग लतम त स द्ध ्य मूलभूतप्रयोगैः तस्य खण्डन ं
करणीयम् अथवा तेषां सत्यतां पुष्ट्य व्यवहारे स्थापय तुं आवश्यकान पदान
ग्रहीतव्यान व शेषतः यद वैद्यैः क मप उ दासीन ता मौन ं वा प्रदर्श तं
भवत तर्ह सामान ्यजन ेन रोग न वारणाय तेषां पक्षतः अप च्छायाः
स्पष्टप्रकरणरूपेण व्याख्यातुं शक्यते यथा तेषां क्षेत्रं वा कार्यं वा न ्यून ीकर्तुं न शक्यते
व्यक्त ग तरूपेण अहं न मन ्ये यत् ए तत् सामान ्यतया सत्यम् अस्त यतः अल्पाः ए व
मान वाः ए तावन ्तः न र्दयाः भव तुम् अर्हन ्त स्म परन ्तु वैद्यैः
सकारात्मकं प्रमाणं दातव्यं यत् तेषां उ द्देश्यं ध न न र्माणापेक्षया उ च्च तरं
उ दात्ततरं च अस्त तेषां उ द्देश्यं वस्तुतः व ज्ञ ान सेवा मान वतायाः सेवा इत ।

अल्पाः जन भावन ाः परोपकारी च वैद्याः कच्चाहारस्य स्वीकारेन स्वस्य
अग्नं क्ष तं उ द्देश्यं प्राप्न ुवन ्त यदा तु अमान वीयाः स्वार्थ न : लोभी
च वैद्याः तस्म न ् स्वस्य व्यक्त ग तहान म् पश्यन ्त ग हन मूलयुक्तान ां
रीत र वाजन ां पर वर्तन स्य कथ ता कठ न ता केवलं कृशं बहान रूपेण कार्यं कर्तुं शक्न ोत

दुष्टान ां न गार्ड स्वार्थान ् आच्छादयन ्तु। क्वचाहारस्य आ ष्कारः आर्यस्य अ ार्यस्य शुभस्य दुष्टस्य ज् ान न : अ ज् स्य च भेदस्य उ त्तमः अवसरः अस्त ।

क्वचाहारस्य प्रसारात् अ ध कं मान वीयमूल्यं कार्यं न ास्त । सर्वेषां मान वजतीन ां शताब्दपुराणन द्रायाः उ त्तेजन ं न ेत्राण उ द्घाटय तुं तस्य आलस्यात् कम्पय तुं वर्तमान स्य दुः स्वप्न ात् मुक्तं कर्तुं च आवश्यकम् ध न न : अस्य कार्यस्य कृते स्वध न ं दान ं अवश्यं कुर्वन ्त बुद्ध जीव न : तेषां मस्त ष्कम्। समाजन ां न र्माणं क्लबस्थापन ं वृत्तपत्रप्रकाशन ं मुद्रणपुस्तकान च अत्यावश्यकम् ।
अ च व श्रामव न ोदक्रीडासर्वसुव ध ाभ : सह व शालान सेन ेटोर या न र्माणं क्त पयेषु मासेषु कारावासस्य माध ्यमेन च च क त्सां कर्तुं कायाकल्पं कर्तुं व न ाशकारीपूर्वाग्रहात् मुक्तं कर्तुं तेषां जन ान ां साहाय्यं बोध य तुं च आवश्यकम् येषां आवश्यकसूचन ाः इच्छाशक्त : च न ास्त । अस्य प्रयोजन ाय ध न ं ऊर्जं च समर्पय तुं बहु अ ध कं उ पयोगी वां छन ीयं च यत् अस्माकं आवश्यकता न ास्त यथा चर्च वा व द्यालयाः च क त्सालयाः च इत्यादीन ां व्यर्थभवन ान ां न र्माणात्। क्वचाहारः ए कः स्पर्शश ला अस्त यया वयं सत्यापय तुं शक्न ुमः यत् कस्य बुद्ध जीव न : वास्तवतः स्वतन ्त्रं न र्बाध ं च न र्णयं ध ारयत अथवा कस्य व्यक्त : जन स्य स्वास्थ्ये कल्याणे च खलु रुच ं लभते। सुवर्णाक्षरेषु ए व इत हासः तादृशान ां जन ान ां न ामान अभ लेख्य ष्यत ।

सत्यं वक्तुं न पापम्

केचन जन ाः मां तीक्ष्णज ह्वा अस्त इत आरोपयन ्त । यदा अहं पक्वभक्षकान ् घातकाः फ ल साइड् अपराध न : च वदाम तदा अहं आरोपं न करोम अहं केवलं सत्यं वदाम यथा तत् सत्यं कटुं भवेत्।
यदा माता स्वसावध ान हस्तेन प्र यपुत्रस्य मुखं उ ष्णभोजन ेन पूरयत तदा सा श शुस्य अङ्गं क्षीणं कृत्वा व्याध ं मृत्युं च न यत । यदा वैद्यः लघुबालान ां कृते पोषक सुलभपच्य भोजन स्य आहारं सज्जीकरोत तथा च...

शाकस्य फलस्य च व्ययेन कृत्र मव टाम न स्य गोल्यः व ध ीयते तस्मात् अ अध कं अपराध ं करोत ।

प्रत द न ं अहं अवलोकयाम यत् कथं दुर्बलाः रोग णः च तान ्ए व द्रव्यान ् च क त्साकत्वेन मन ्यन ्ते लोभेन च भक्षयन ्त प्रत्युत ते केवलं भयेन पर हरन ्त द्रव्याण कच्चान शाकान फलान च ये तेषां स्वास्थ्यं पुन : स्थापय तुं शक्न ुवन ्त केवलं तेषां दुः खस्य कारणं मन ्यन ्ते इत कारणतः । केवलं ए तस्य घातकस्य दुर्भावन ायाः कारणात् कोट जन ान ां प्राणान ां बल दान ं भवत । यः व्यक्त : दुः खदघटन ायाः पूर्णगहन तां प्रव शत सः कदाप शीतलः उ दासीन : च न त ष्ठत ।

व न ाशस्य व रुद्ध ं कोऽप कान ून ी बाध ा न ास्त मान वकारखन स्य कृते अभ प्रेतम् कच्चामालम्

यदा क च त् दोषः प्रकाशं आच्छत तदा सम्यक्सं तुलन स्य... कस्यच त् प्रान ्तस्य उ द्योगाय प्रदत्तं कच्चामालं उ त्तरदायीजन ाः प्रमादस्य आक्षेपं कृत्वा पुस्तके अ यन ्त यदा तु ये मान वकारखन स्य सम्यक्कार्याय आवश्यकेषु कच्चामालेषु घृण ततमं म लावटं कुर्वन ्त ते प्रायः स्कॉट्मुक्ताः गच्छन ्त वर्तमान वैज् ान कप्रगतेः शतके अत्यन ्तं अज् ान ी मूर्खस्य च प्राकृत कभोजन स्य क्षयस्य न ूतन ान पद्ध तीन अ ्वेष्टुं अत्यन ्तं हास्यास्पदं खद्यपदार्थं कल्पय त्वा व क्रयणार्थं अर्पय तुं च न रपेक्षः अध कारः अस्त परन ्तु यत् व शेषतया व च त्रं तत् अस्त यत् महान ्वैज् ान क महान ् कोश काव ज् ान ी यः जीवकोश कान ां जैव ककार्यस्य अध ्ययन ार्थं स्वजीवन ं समर्प तवान ् अथवा आहारव शेषज् : यस्य जीवन ेमुख्यं उ द्देश्यं कार्यं बह : कार्यं कर्तुं भवत मन ुष्यस्य आदर्शः आहारः तादृशान ां क्षीणद्रव्याणां राशौ क्रीत्वा स्वकोशेभ्यः अर्पयत अत्यन ्तं उ दासीन तायाः प्रमादेन च तस्य तालुमात्रस्य अप् ाभ : न र्देश तः ।

प्रथमदृष्ट्या अप श्वसन ीयं दृश्यते यत् वयं स्वं मुक्तुं शक्न ुमः कच्चाहारद्वारा सर्वे रोगाः । परन ्तु प्रस्तावस्य महत्त्वं तस्म न ्ए व अस्त यत् अप श्वसन ीयम् सहजतया स द्ध ं वास्तव कता भवत । अ ्न व्यसन स्य पर त्यागस्य कठ न ता आदर्शस्य साक्षात्कारे बाध कत्वेन न गणन ीया

क्व्चाभक्षणम् प्रत्युत मान वजतेः प्रत शत्रुबलस्य मापन ार्थं मापरूपेण कार्यं कर्तव्यं न वजतस्य बालस्य जीवे ए तादृशस्य घोरस्य राक्षसस्य प्रवेशं न वारय तुं सर्वप्रयत्न ाः कर्तुं अस्मान ् प्रेरय तव्यम् ये जन ाः स्वयमेव पक्वभोजन ं त्यक्तुं कष्टं अन ुभवन ्त तथाप स्वस्य हान कारकअभ्यासेषु त ष्ठन ्त तेषां सत्यं प्रत पादन ीयं उ दयमान जन ्मस्य मान वजतेः भव ष्यस्य च कृते तेषां प्रचारेन तस्य सत्यस्य व जयाय युद्ध ं कर्तव्यम् क्व्चाहारस द्ध ान ्तान ां व्याख्यान ं च अन ्यैः सर्वैः उ पलब्ध ैः साध न ैः ।

अवश्यं तेषां सं कीर्णच त्तान ां पश्चात्तापान ां जन ान ां कृते ये पक्वभोजन स्य औषध स्य च पक्षे अन वृत्ततया पक्षपातं कुर्वन ्त क्व्चाभोजन स्य स द्ध ान ्ताः दूरम् अन उ न ्न ताः सन ्त परन ्तु अद्य वयं ब्रह्माण्ड युगे जीवामः न तु मध ्ययुगे यदा प्रत्येकं प्रगत शीलव चारः महान ् अन ष्कारः वा वर्षाणां यावत् उ त्पीड तः आसीत् अज्ञ ान ी समूहः ।
अद्य अस्माकं पुरतः मान वजतेः अस्त त्वस्य वा प्रलयस्य वा प्रश्न ः ए व स्थाप तः अस्त । सं कोचः अमान वीयः ।

क्व्चाभोजन ेन सार्वजन करूपेण अपारं लाभः सुन श्च तः भवत अर्थव्यवस्था तथा जीवन स्य स्तरं वर्ध यत अन ेकाः टाइम्स

अन श्वसन ीयं पर माणं पोषकद्रव्याण अ ान न ा न श्यन ्त तथा च... छ लका पर ष्करणं सं साध न ं च अन ेकरूपेण। उ दाहरणरूपेण वक्तुं शक्यते यत् ए कक लोग्रामगोध ूमात् प्राप्तस्य श्वेतरोट कायाः अपेक्षया १०० ग्रामस्य अङ्कुर तगोध ूमस्य अध कं पोषणमूल्यं भवत
अन ्येषु सर्वेषु कुक्कुटदालशाकफलेषु अप तथैव । अद्यत्वे यद वयं सर्वाण पशुभोजन ान व सर्जयामः तर्ह जात उ त्पाद ताः शाकाः क्व्चे अवस्थायां खाद तव्याः इत शर्तेन व श्वस्य वर्तमान जन सं ख्यायाः बहुगुणं स्वयमेव पोषय तुं शक्न ुवन ्त क्व्चा भोजन स्य वास्तव क अर्थः अध कतया अवगम्यते यदा वयं तान ् पोषकान ् न ाशय तुं जन ाः यत् श्रमं समयं ध न ं च अपव्ययन ्त इत च न ्तयामः ततः सर्वान ् व चारयामः

तेषां स्वयम् पोषकाणां व न ाशेन अस्माकं अङ्गान ाम् उपर यत् व न ाशं भवत तस्य न वारणस्य अशायां व भ न ्न ै: स्वास्थ्यमन ्त्रालयै: सामान ्यजन ेन च कृत: च क त्सावय्यय: । य: कश्च त् व षये अध कं व वरणं प्राप्तुम् इच्छत तस्मै मम वचन स्य सत्यतां ठोसप्रमाणै: प्रदर्शय तुं सज्ज अस्म । ये अध कार णी: उ त्तरदायीजन ा: अस्म न ् व षये उदासीन तां दर्शयन ्त स्वस्य व्यक्त गतव्यसन स्य न ्याय्यतां प्राप्तुं ए तेषु रोदन सत्येषु कर्णौ न मीलन ्त च तान ् अध कार णां उ त्तरदायीजन ान ाम् इत हास: कदाप न क्षमत

तेषां कच्चाहारस्य स द्ध ान ्तं न स्वीकुर्वन ्त इत कारणद्वयं ए व भव तुम् अर्हत । अथवा तेषां घोषणं कर्तव्यं यत् ते मान वजत ं पक्वभोजन स्य सुखन ् वं चय तुं न अन तुरोगान ाम् अस्त त्वं सह तुं रोचन ्ते तथा च पर णामत: प्राप्तान ां वैज्ञ ान कसाध न ान ां सम्पूर्णां श्रृङ्खलां व्यवहारे स्थापय तुं सम्भावन ां त्यक्तुं च बहु पर श्रमस्य अथवा मया प्रस्ताव तान ां मूलभूतपरीक्षाणां न ष्पादन ेन तेषां प्रमाणं कर्तव्यं यत् जन ान ् रोगात् मुक्तं कर्तुं दूरं कच्चाभोजन ं वस्तुत: तेषां अध कं हान ं करोत ।

ए तत् ते कर्तुं सर्वथा असम्भवं प्राप्न ुयु: । तेषां प्रथमतर्कस्य आश्रय: व न ा अन ्य: व कल्प: न ास्त इत न ष्पद्यते यस्य अन्यन ्तं अमान वीयता सर्वेषां कृते स्पष्टा भवत ।

अत: सर्वेषां न र्दोषबालान ां कृते अहं आग्रहं करोम यत् कच्चाभोजन स्य व रोध न : स्वस्य आक्षेपान ् पत्र काया: समक्षं प्रस्तूयन ्ते येन तेषां सम्यक् उ त्तरं प्राप्न ुयात् जन मतस्य च आवश्यकन ष्कर्षान ् न कासय तुं तस्य उ च्चारणस्य च अवसर: भवेत् अन ्त म: न ्याय्य: च न र्णय: ।

सर्वेषां वास्तव कं अभ न ्न ं च कच्चं अवश्यं ज्ञ ातव्यम्
तस्य शरीरस्य सामग्री:

प्रत्येकं व्यक्त : जट लेषु ए कस्य गर्व त: स्वामी भवत कारखन ान जात सन ्त तथा च स: ए व दत्तस्य कारखन स्य सुचारुस ्चालन स्य उ त्तरदायी भवत । अत: आवश्यकं यत् स: तस्य अद्भुतस्य कारखन स्य वास्तव कं न र्दोषं अभ न ्न ं च कच्चामालं सम्यक्पर च त: भवेत् ।

तेषां कच्चामालस्य अखण्डता वर्तमान काले जीवव ज् ान भ : पोषणव षये पाठ्यपुस्तकेषु न र्द ष्टान ां प्रोटीन ान ां मेदान ां कार्बोहाइड्रेट् व टाम न ान ां ख न जन ां कैलोरीन ां च पर माणेन न न र्ध ार तं भवत न च पक्वभोजन स्य पाककृतीन ां दीर्घसूचीं पार्श्वे पार्श्वे स्थापय त्वा तस्य न र्ध ारणं कर्तुं शक्यते।

कोट कोट वर्षेभ्यः सटीकक्तमगणन ाभ : च अस्माकं अद्भुतप्रकृत्या मान वजीवस्य कृते आवश्यकान अ न ्न कच्चामालान ए कत्र आ यत् सम्यक्साम ्जस्येन अपेक्ष त मात्रायां च सं योजय त्वा जीवन ं दत्त्वा शाकमात्रायां केन ्द्रीकृतवती जीवकोश कारूपेण शरीराण ।

पोषणस्य समग्रं रहस्यं तेषु कोश कासु मृतेषु जीव तेषु वा अस्त ।
मृतकोश कायुक्ताः पदार्थाः कस्याप पर स्थ तौ मान वकारखन स्य कच्चामालरूपेण कार्यं कर्तुं न शक्न ुवन ्त ।

न मन ुष्यः अन ुपातबोध ं न त्यक्त्वा तर्कसीमातः परं स्वस्य आ ष्कारेषु आ न ्दं कुर्यात्। सत्यमेव यत् व्यक्त गतपोषणघटकान ाम् अध ्ययन े जीवव ज् ान न : अपारं कष्टं स्वीकृत्य महतीः महत्त्वपूर्णाः आ ष्काराः कृतवन ्तः ये अस्माकं पूर्णतया प्रशं सायाः अर्हन ्त ताः सर्वाण उ पलब्ध यः तु मन ुष्यस्य वर्तमान स्य तान ्त्र कमान स का कासस्य सम्बन ्ध े ए व महतीः गणन ीयाः । प्रकृतेः परमप्रज् ायाः व रुद्ध ं प्रख्यातान ाम् आ वैज् ान कान ां सर्वैः व द्याभ : असं ख्याभ : आ ष्कारैः च प ्चवर्षीयबालात् अध का आ ्वेषणं न ास्त अतः प्रकृत्या न र्म तस्य कच्चामालस्य साम ्जस्यं अखण्डतां च व क्ष प्तुं स्वस्य बाल्यकाल कं ज् ान ं सम्यक्व ज् ान रूपेण जन समुदायस्य उ पर आरोपय तुं तेषां अध कारः न ास्त

अ ्न द्रव्यगुह्यप्रवेशप्रयासे न सं शयः
वैज् ान कान ां परमं उ द्देश्यं तेषां सर्वेषां पोषणघटकान ाम् अभ ज् ान ं तेषां सापेक्ष कमात्रायाः न र्ध ारणं तेषां ए कत्र ए कीकरणं च भवत अर्थात् ते कृत्र मरूपेण गोध ूमस्य वा मसूरस्य वा ध ान ्यं कृत्वा तस्य जीवन ं दातुम् इच्छन ्त । परन ्तु यत् मन ुष्यः वर्षसहस्राणां आ रामश्रमस्य अ न ्तरं प्राप्तुं असमर्थः अभवत् तत् प्रकृत : अद्य अस्मान ्न : शुल्कं प्रस्तुतं करोत । क ं अध कं वयं इच्छामः क ं वयं क मप सं शयं मन ोर ्जयामः प्रज् ासम्बद्ध ाः

ब्रह्माण्डं वा मां सव्यसन ं मन ुष्यं अ श्वसन ीयतममूर्खानां कर्तुं प्रेरयत

अस्माकं अध कस्य आवश्यकता अस्त इत कल्पय तुं अस्यन ्तं न रर्थकं भयङ्करं च शाकशरीरेषु यत् क मप भवत तस्मात् अपेक्षया प्रोटीन म् अ ्ये वा पोषणघटकाः । यद उ त्तरेषु केवलं अल्पमात्रायां प्रोटीन ान सन ्त तर्ह अस्माकं शरीरस्य अध का आवश्यकता न ास्त इत न ष्पद्यते यतः ताभ : ए व पर माणैः अस्माकं जीवस्य न र्माणं व कासः च कोट शताब्दयोः कालखण्डे कृतः

केचन जन ाः शरीरस्य व षये न रन ्तरं वक्तुं बहु रोचन ्ते भवन सामग्री। यद पूर्णसन ्तुल त पशुप्रोटीन ान पोषकभोजन ान च प्रत्येकस्य पीढीयाः ऊर्ध ्वतां ए कम ल मीटर् यावत् न ्यून ीकर्तुं शक्न ुवन ्त स्म तर्ह अद्य मन ुष्यस्य ऊर्ध ्वता पूर्वमेव कत पयान मीटर् यावत् वर्ध ता स्यात्

सामूह करूपेण उ त्पाद ताः कृत्र मव टाम न ाः कदाप पोषणघटकरूपेण कार्यं कर्तुं न शक्न ुवन ्त अस्य अस्यन ्तं स्पष्टकारणात् यत् बहुध ा मान वशरीरे प्रवेशस्य प ्चन मेषेषु ए व ते अस्माकं जीवस्य कार्याण सर्वथा स्थगयन ्त अ ्येषु शब्देषु ते अस्मान ् मृत्युपर्यन ्तं प्रेरयन ्त ।

कस्याप खद्यपदार्थस्य व श ष्टव टाम न स्य अ ्यस्य पोषणघटकस्य वा स्रोतः इत मन ्यते इत दुः खदं अदूरदर्श ता सर्वे कार्बन कसं युताः प्रायः समान घटकैः न र्म ताः भवन ्त परन ्तु तेषां सं रचन ायाः अाव कसं रचन ायाः च भेदात् तेषां भौत करासायन कगुणयोः भ न ्न ता भवत ए वं सर्वे जन न ्त यत् मद्यः शर्करा च समान रासायन कतत्त्वैः कार्बन ् हाइड्रोजन अक्सीजन च न र्म ताः सन ्त परन ्तु तेषु वर्णः रसः रूपः च बहु भ न ्न ाः सन ्त पक्ष णः ए कप्रकारस्य बीजेन वा ध ान ्येन वा प ्जरेषु स्थापयन ्त गृहपशवः प्रायः ए कव ध तृणमात्रेण खदन ्त । तथाप ए ते प्राण न : तेभ्यः दत्तस्य ए कप्रकारस्य आहारस्य प्रोटीन स्य मेदस्य व टाम न स्य खन जस्य च पूर्णं आपूर्त ं प्राप्न ुवन ्त ।

म थ्याव टाम न ैः व न ाशकारीप्रत जीवकदवाभ : व व ध व षैः च रोगान ाम् उ पचारः न राशाजन काः प्रयोगाः सन ्त येन तु न म त्तमूलतर्कस्य आध ारेण अप तु लक्षणात्मकप्रत्यक्षव रोध ीदत्तां शैः आध ार ताः सन ्त

आ्न ौदग्ध ान ां प्राकृत क्व टाम न ान ाम् अद्भुतं सं तुलन ं कोऽप

कृत्र मः व टाम नः पुनः स्थापय तुं न शक्न ोत कोऽप व षः क्षीणान ां अङ्गान ाम् ग्रन् थ न ां च सामान ्यजैव कार्यं न यन् त्रय तुं न शक्न ोत पाकशालायां न ष्टान ां प्राकृत कम्रत जीवन ान ां स्थान े कोऽप प्रत जीवकः न शक्न ोत ।

पशवः तेषां व्रणान ् लेहय त्वा च क त्सन् त । तेषां स्रावः लारः च जीवाणुन ाशकगुणैः युक्तः भवत । पक्वभक्षकस्य स्रावस्तु तादृशगुणवर्ज तः । कच्चाभक्षकः श्वसन मार्गस्य उत्तकैः मुक्तस्रावस्य ए ज न् सीद्वारा गम्भीरशीतस्य सं कटं न वारयत पक्वभक्षकः तु कफस्य लारस्य च प्रवाहं जन यत परन् तु अद्याप तत् ए व सं कटं प्रत रोध य तुं न शक्न ोत

पक्वभक्षणस्य युगं व्यसन ान ाम् २.

अन ् ध व श्वासाः सूक्ष्मजीवाः च सर्वोपर शासन ं कुर्वन् त

अध ुन कच्च क त्सा व्यर्थस्य अन ् ध व श्वासस्य उ लझ तजलेन पर तः अस्त । समग्रं च क त्साक्र या लक्षणात्मकं प्रतीयमान ं व ् चकं व रोध ाभासपूर्णं च दत्तां शं आध ार तं भवत यदा तु अत्यन् तं आवश्यकः मौल कः च स द्ध ान् तः व स्मृतौ दफन ः अस्त ए तत् तथ्यं यत् प्रत्येकस्य कारखन स्य कुशलं सं चालन ं अभ यं ता न र्द ष्टस्य अखण्ड कच्चामालस्य ए करूपस्य आपूर्त स्य अध ीन म् अस्त । अस्म न् सन् दर्भे मान वकारखन स्य अखण्ड कच्चा पदार्थाः जीव ताः शाकाहोश काः सन् त अन ् यत् क मप न ।

कत पयैः तान्त्र कसफलताभ ः मत्तः अद्यतन ः पुरुषः सभ्यतायाः चरमसीमायां स्वस्य कल्पन ां करोत यदा तु वास्तव कतायां सः दुः स्वप्न स्य अत्यन् तं अद्य मं अप्राकृत कं घोरं च जीवन ं कर्षत सामान ्यतया राजन ीत अर्थशास्त्रन ैत कताआरोग्यक्षेत्रेषु मन ुष्यस्य मन ः भावन ाः च शास ताः भवन् त तस्य कार्याण च घृण तव्यसन ैः व्यर्थैः अन ् ध व श्वासैः च न र्देश ताः भवन् त जीवन स्य अत्यन् तं आवश्यकाः मूलभूताः च समस्याः व स्मृत्य पुरुषाः गौणमहत्त्वस्य अत्यन् तं तुच्छव षयान ् अत शयोक्त ं कृत्वा तान ् महत्त्वपूर्णप्रश्न ेषु पर णमयन् त ततः ते अपारं समयं सं साध न ं च अपव्यययन् त सृजन् त

वैरं रक्ताब्ध ं पातय त्वा व श्वव न ाशं व न ाशं च प्रसारयन ्त
स्म।

व देशीयव जेतृभ : गृहीतं शुल्कं करं च अतीतान ां इत हासकारैः अत्यन ्तं
घृण तवर्णैः च त्र तम् अस्त । यत्र अद्यत्वे यस्म न ् क्षणे ते राज्यस्य पतङ्गं
गृह्णन ्त तस्म न ् क्षणे ये पुरुषाः सभ्याः प्रबुद्ध ाः च इत गण्यन ्ते तेषां
व्यक्त गतव्यसन ान ां महत्त्वाकां क्षाणां च पूर्तये स्वजन ान ाम् कुलउ पार्जन स्य ९ ०
प्रत शताध कं भागं लब्ध ं कर्तुं व व ध ान ् वैध ान कबहन ान ् प्रयु ्ज्यते ते
तम्बाकू मद्यपान ं अमद्यपान ं चाय कोको काफी इत्यादीन ां उ त्पादन ं
प्रोत्साहयन ्त ये सर्वे जन ान ां स्वास्थ्यं क्षीणं कुर्वन ्त ततः तेभ्यः
स्रोतेभ्यः प्राप्तस्य सर्वकारीयआयस्य वृद्ध ेः व षये गर्वं कुर्वन ्त तथा च कुटुम्बस्य
मूर्खः प ता स्वसन ्तत भ : अपव्यय तस्य पौण्ड स्य व्ययेन प्राप्तस्य अल्पं ध न ं
क ं च दुष्टतरं तेषां स्वास्थ्यस्य क्षत ं कर्तुं महता मूल्येन च आ न ्दं प्राप्न ुयात्

यत् वर्तमान सूचन ाः अ ुशं साः च व्यक्त गतव टाम न रुम जन ां
क मप उ पयोगीफलं न प्राप्न ुवन ्त यत्क मप तथ्यतः स्पष्टं यत्
सर्वशक्त मान ् व्यसन स्य आग्रहेण प्रेर ताः मान वजतेः पोषणअभ्यासाः क्रमेण
भयान करूपेण व कस ताः भवन ्त येन व टाम न रुम जअभावयुक्तान ां
खाद्यान ाकान ां खद्यान ां उ त्पादन म् । न ्यून तमं व श्रामं वा व श्रामं वा व न ा
तम्बाकू मद्यपान ं अमद्यपान ं ब स्कुटं म ष्टान ्न ं आइसक्रीम सॉसेज
ड ब्बाबन ्दभोजन ं श्वेतरोट का मार्जर न ् इत्यादीन ां व व ध ान ां
खाद्यान ाकान ां पदार्थान ां उ त्पादन ार्थं न रन ्तरं कारखान ान उ त्पद्यन ्ते

ए ते सर्वे न त्यजीवन स्य आचारणे तत् प्रमाणय तुं आ च्छन ्त
जन ाः न सामान ्यबुद्ध ्या अप तु पक्वभक्षकमन ुष्यव शेषैः
व न ाशकारीव्यसन ैः व्यर्थैः अ ्ध व श्वासैः च मार्गदर्श ताः भवन ्त ।
अस्म न ् जा त असं ख्याकाः समूहाः सन ्त ये कठोररूपेण सीम तरुच युक्तैः तुच्छैः
गौणैः च प्रश्न ैः च न ्तयन ्त ।
अतः परं सभ्यपुरुषस्य प्राथम कं कर्तव्यं भवेत् यत् सः प्रत्येकं वर्णन स्य
व्यसन ान ाम् अ ्ध व श्वासान ा ्च व रुद्ध ं तत्कालं न र्णायकं च अभ यान ं
कर्तुं शक्न ोत । ए तत् ए व मूलभूतं साध न ं येन मन ुष्यः कर ष्यत

तत् प्रचुरं शान्तं आरामदायकं स्वस्थं दीर्घं सुखदं च जीवनं प्राप्तुं सफलं भवत यत् सः सर्वदा अग्निं क्षि तवान् ।

ठोस प्रमाणं मम दृष्टेः पुरतः अस्त । कच्चाभक्षणेन न केवलं मया मम प्राणाः रक्षि ताः परन्तु तेभ्यः सर्वेभ्यः रोगेभ्यः अप मुक्तः अस्म ये मां न रन्तरं पीडयन्त स्म अहं च मम तत् प्रारम्भ कमृत्युस्य व्याकुलं भूतं सम्पूर्णतया दूरीकृतवान् । ६१ वर्षे यदा पक्वभक्षकाः कार्यं त्यक्त्वा न वृत्तौ गच्छन्त तदा अहं २५ वर्षीयस्य युवकस्य स्वास्थ्यं बलं ओजं ऊर्ज च पुनः प्राप्तवान् ।

मासान् यावत् अहं प्रत द नं १६ घण्टाः कार्यं करोम न्यून तया क्लान्ततायाः भावः अप न अनुभवाम । अहं पुनः पक्वभक्षकस्य जीवन स्य पूर्णकालं जीव ष्याम इत मम व श्वासः अस्त ।

बहुध ा उक्तं यत् मनुष्यः जीव तुं खद तव्यः न तु खद तुम् जीवेत्।

इदानीं केसन्त ये भोजनं अत्यसाधनं मन्यन्ते न तु स्वयमेव अत्यम् इत स द्ध य तुं समयः आतः । ए तादृशाः जन ाः मम उदाहरणम् अनुसृत्य रङ्गमण्डपे पदान स्थापयन्तु ए कस्म न् साध ारणे कार्ये हस्तं म ल त्वा प्रत्येकस्य मान वव्यसन स्य व रुद्धं युद्धं कुर्वन्तु सर्वेषां मान वजतेः कृते नूतन स्य सुखदस्य च जीवन स्य मार्गं उद्घाटयन्तु .

अस्म न् पुस्तके ये व षयाः चर्चां कृतवन्तः ते व शेषप्रश्न ाः न सन्त येषां व षये प ह तद्वारेषु चर्चा कर्तव्या । ते समग्ररूपेण मान वतायाः व षये व षयाः सन्त तेषां व षये सार्वजन करूपेण व चारः करणीयः यत् सर्वे स्वशरीरस्य वास्तव कं कच्चामालं ज्ञ ातुं शक्नुवन्त

तेषां सर्वेषां कर्तव्यं यत् ये जन ाः स्वस्य बालकान ां च स्वास्थ्ये रुच लभन्ते ते स्वरं उत्थापय तुं आग्रहं कुर्वन्त यत् कच्चाहारस्य स द्ध ान्तान ां व रोधं कुर्वन्तः जन ाः स्वसमालोचन ाः पत्र कायाः समक्षं समर्पयन्तु यथा मम कृते... तेभ्यः समुच तं उत्तरं दातुं तथा च कच्चाहारस्य स द्ध ान्तं प्रत सामान्यजन स्य सं शयस्य न वारणस्य अवसरः ।

पर श ष्टम्

मम कच्चाहारव षये पुस्तकान ां पाठकाः प्रायः मम कृते व्यक्त गतरूपेण लेखन े च आवेदनं कुर्वन्त व शेषकच्चाहारस्य आहारस्य व वरणं च पृच्छन्त । अधुन ा कच्चाभक्षकस्य प्रातः काले कृते कोऽप कार्यक्रमव शेषः न ास्त

मध्याह्न भोजनं वा सायं भोजनं वा। सः यदा इच्छति यत् किमपि आकर्षयति यावत् तस्य भूखस्य आग्रहः भवति तत् खादति । किन्तु पक्वभक्षकाः विशेषघण्टाभिः भोजननियमैः च अभ्यस्ताः सन्तः क्वचिदाहारव्यवस्थां अपि क्तिपयेषु नियमेषु नियमितं द्रष्टुम् इच्छन्ति अतः एवम् अस्तु। तत्र न विशेषः हानिः ।

अवश्यं एकस्य व्यक्तिस्य विस्तृतव्यञ्जनानां कार्यं कर्तुं नूतनानां व्यञ्जनानां बहूनां संख्यां समावेशयितुं विविधमेनूणां योजनां कर्तुं च क्षमतायाः परम् अस्ति अद्यत्वे वयं यत् असंख्यविविधं पक्वं व्यञ्जनं क्षीणभोजनं च पश्यामः तत् क्रमेण वर्षसहस्राणां क्रमेण सहस्राणां जनानां प्रयत्नेन च विकसितम् अस्ति
यदा अन्ते जनाः क्वचिदाहारः इति अत्यन्तं बुद्धिमान् आहारविधिः इति निश्चयं कुर्वन्ति तदा अनेकविधाः स्वादिष्टाः व्यञ्जनानि रात्रौ एव इव दृश्यन्ते

यद्यपि सा प्रायः पाककलायां यत् समयं यापयति तस्य कतिपयानि सप्ताहाणि समर्पयति तथापि प्रत्येका गृहिणी अस्माकं कृते उपलब्धानां असंख्यानां क्वचितानां खाद्यानां मिश्रणेन स्वस्य रुचिनुसारं बहुविधं अद्भुतं नवीनं व्यञ्जनं व्यायामं कर्तुं शक्नोति तथा कृत्वा सा सामान्यमेनू एकस्मिन् समये समृद्धं करिष्यति । अस्माकं स्वपरिवारं उदाहरणरूपेण गृह्णामः ।

अनेकपरीक्षाणां अनन्तरं अहं निष्कर्षं प्राप्तवान् यत् धान्यदालआलूबैंगनमिमज्ज अदीनि आहारपदार्थानि येषां क्वचित् सेवनं अन्नव्यसनिनः असम्भवं मन्यन्ते तेषां विविधमात्रायां मिश्रयित्वा यथा रोचते तथा स्वादिष्टानि सलादानि निर्मातुं शक्यन्ते अत्यन्तं प्रत्ययुक्तः मां सव्यसनिनः अपि ।

वयं गोधूमं मसूरं चटनी ताम्बूलम् इत्यादीन् प्रचुरजलेन सिञ्चामः । यदा ते एकद्विनद्वयेन वा अङ्कुरितुं आरभन्ते तदा वयं तान् निर्जलेन प्रक्षालयामः । ततः वयं एतत् जलं निष्कासस्य घटं ढक्कनेन आच्छादयित्वा शीतलस्थाने स्थापयामः । एवं सति त्रिचतुर्दिनानि भक्ष्यन्ते । किशमिशअखरोटखजूरअपि बहुभिः खाद्यैः सह अपि गृहीतुं शक्यन्ते अथवा विविधैः सलादैः सह मिश्रिताः भवन्ति ।

यदा वयं सलादं निर्मातुम् इच्छामः तदा गोधूमं मसूरम् इत्यादीन् कीमायन्त्रेण पारयित्वा आलूगाजरं च सूक्ष्मतया कर्षयामः

grater ततः वयं क्कड ी टमाटर प्याजं च छूरेण कृशखण्डे षु छ त्त्वा
हर तमर चं अ ेक्व ध ं हर तशाकं च खण्ड यामः

वयम् अध ु न ा तान ् सर्वान ् ए कत्र म श्रय त्वा क्व्चं जैतुन तैलं न वन म्बूरसं
क च त् न वीन ं वसन ् तज्जलं च योजयामः । अखरोटं क शम शं खजूराद कं च
योज्य तुं शक्यते । सामग्रीन ां सापेक्ष कमात्रा व्यक्त गतरसस्य अ ारेण भवत ।
ग्रीष्मकाले ए तादृशं सलादं ह माच्छाद तं खदन ं सुखदं भवत ।

अस्य सलादस्य न र्माणस्य पद्ध त ं अ ाररूपेण गृहीत्वा सर्वव ध स्य हर तस्य
अ ्यस्य च व व ध स्य शाकस्य यथा पालकस्य सलादस्य बैं गन स्य चुकन ्दरस्य
सामान ्यतया च इत्यादीन ां उ पयोगेन भ न ् न भ न ् न स्वादरूपेषु व शालव व ध
सलादन र्माणं कर्तुं शक्यते अस्माकं शाकउ द्यान ेषु यत् क मप प्राप्यते
परन ्तु सलादस्य अत्यावश्यकाः घटकाः ध ान ्यान दालान अलू च सन ्त ।

ए षः सलादः सर्वेषां मान वजतेः मूलभूतभोजन ं भव तुमर्हत । ध न क
दर द्रयोः कृते सर्वाध कं पूर्णं पोषणं भवत ए तत् पोषणं स्वास्थ्यप्रदं
सुदृढं तृप्त कारकं पौष्ट कं सस्तो च इत लाभं प्राप्न ोत । दीर्घकालं
स्वस्थं च जीवन ं प्राप्तुं सर्वाण आवश्यकान कारकपदार्थान सन ्त इत
व्य ञ्जन म् । सर्वेषां रोगान ाम् व ध ान म् अस्त । अस्य भोजन स्य थालीपूर्णं क ्च त्
अ र क्तफलेन सह पुरुषस्य दैन न ्द न आवश्यक्तान ां पूर्तये तत्सहकालं च
सर्वव ध रोगव रुद्ध ं उ त्तमं रक्षणं दातुं च पर्याप्तम्

क्त पयजतीयान ां सापेक्ष कं प्र यतां व चार्य
श श रे दुर्लभान ां फलान ां केचन जन ाः मन ्यन ्ते यत् तदा क्व्चाभोजन ं महत्
स द्ध ं भव ष्यत । ते कल्पयन ्त यत् क्व्चाभक्षकः वर्षपर्यन ्तं न वफलं व न ा
अ ्यत् क मप न खद तव्यः । ए तत् आवश्यं न सत्यम् । तत्र जन ाः सन ्त ये
उ दारप्रमाणेन फलेन महत् भोजन ं समाप्तं कुर्वन ्त । यद तादृशाः जन ाः तत् फलं
केवलं तस्य रोट कायाः भागेन सह खदन ्त यत् ते प्रायः सेवन ्ते क न ्तु गोध ूमस्य
क्व्चे रूपेण आवश्यं तर्ह ते पूर्णतया तृप्ताः भव ष्यन ्त ए वं तेषां पक्वभोजन स्य
चायस्य पेस्ट्रीस्य अ ्येषां सर्वेषां क्षीणभोजन ान ां च न र्माणस्य व्ययस्य
कष्टस्य च रक्षणं भव ष्यत

गोध ूमः अखरोटः मूलशाकान इत्यादयः केचन आहारपदार्थाः सन ्त ये वर्षस्य सर्वेषु ऋतुषु मूल्येषु क ्च त् उ तारचढावमात्रेण दृश्यन ्ते अप च ऋतुकाले न वीन फलान ां लाभः भव तुं शक्न ोत ए वं शहतूतस्य प्रचुरतायां वयं प्रायः शहतूतान ां भोजन ं कुर्मः तथा द्राक्षाद फलैः सह ।

श श रे बहुव ध ं प्राकृत कशुष्कफलं शीतजले स क्तं कच्चं कम्पोट् कृत्वा बहुप्रसन ्न तया भोक्तुं शक्यते अस्म न ् कम्पोट् मध ्ये वयं केचन न ट्स् प स्ता अङ्कुर तगोध ूमः इलायची वा वेन लाचूर्णम् इत्यादीन ् योजय तुं शक्न ुमः कच्चा कम्पोट् सर्वाध कं क फायती भवत तथा च श श रे सर्वाध कं सुखदं भोजन ं भवत

अखरोटं बादामं प स्तां हेजलं च स्वप्राकृत कस्थ तौ अन ्यैः शुष्कफलैः सह म श्र तं खद तुम् अत र क्तं वयं तान ् प ष्ट्वा अन ्येषु व व ध रूपेण अप उ पयोक्तुं शक्न ुमः अथवा कच्चाशाकस्य हॉच पॉच् अथवा व व ध कम्पोट् इत्यन ेन सह म श्रयामः कच्चाभक्षकस्य सर्वाध कं मन ोहरं म ष्टान ्न ं हल्वा अथवा अखरोटस्य बादामस्य प स्तास्य वा मध ुरमां सम् अस्त । ए ते मर्द ताः इलायची वेन ला वा केसरं वा स्वादु मसालेन कृत्वा लघु च तुष्कोणेषु छ न ्दन ्त । अयं हल्वो न ान ा हर तशाकैः सह महता आ न ्देन भोज्यते। सलादपत्रे स्थापय त्वा ए कप्रकारस्य सैण्ड व चरूपेण खद तुं शक्यते । न वन म्बूरसेन सह म श्र तं जलं बालकान ां कृते उ त्तमं पेयं भवत ।

उ पसं हारः पुन : पाठकस्य स्मरणं आवश्यकं यत् अस्यन ्तं ... महत्त्वपूर्णा पर स्थ त : या सर्वदा मन स आवश्यं भव तव्या। कच्चाहारस्य आरम्भ ककाले व्यसन न : व व ध ाः असुव ध ाः अन ुभवन ्त येन कच्चाहाराः तेषां कृते हान कारकाः सन ्त तेषां दुर्बलीकरणं वा रोगाक्रान ्तं वा भवत इत ध ारणा उ त्पद्यते आवश्यं स्मर्तव्यं यत् आहारशास्त्रे व द्यमान ाः सर्वेऽप भ्रान ्ताः व न ाशकारीः च अवध ारणाः ए तादृशेषु प्रतीयमान ेषु व रोध ाभासेषु च उ त्पन ्न ाः सन ्त अतः बाह्यलक्षणाः कदाप अर्ध कृत्तं कार्यं त्यक्तुं बहान ान न भवेयुः । अन ्त मपर णामस्य प्रतीक्षा आवश्यकी यत्र कत पयान सप्ताहाण मासाः वा यावत् समयः भव तुं शक्न ोत । परन ्तु यद पक्वान आहारपदार्थान कदाच त् कच्चान पोषकाण म श्र तान भवन ्त तर्ह ते पर णामाः अतीव व लम्ब ताः भवन ्त प्रभाव णः न भवन ्त वा सर्वथा न दृश्यन ्ते वा ।

तेषां अनुव धाः च क त्साप्रत क्र याः ए व न सन ्त तेषां प्रत
दर्श तप्रत रोध ेन ते सर्वेभ्यः ज् ाताज् ातरोगेभ्यः मुक्ताः भव तुम् अर्हन ्त

तेषु अनुव ध ासु स्थाय तमः अवश्यमेव तृष्णा ए व
पक्वं भोजन म् । तथाप सर्वदा मन स स्थापन ीयं यत् ए तादृशेषु पर स्थ त षु
अन ुभूयमान स्य क्षुध ायाः अनेगाः न सामान ्यैः स्वस्थैः वा क्लेश काभ :
अप तु क्षीणैः न ष्प्रयोजन ैः न ष्क्र यैः च क्लेश काभ : शरीरे
स ्च तैः व षैः च उ त्तेज ताः भवन ्त अन ्येषु शब्देषु जीवस्य अव्ययस्य रोगेन
ए व। अतः तस्य क्षुध ा इत्यस्य भावस्य सहन प्रत रोध ेन ए व वयं तान ्व षान ्
न वारय तुं व्यर्थक्लेश कान ां उ पस्थ त ं मुक्तुं सक्र यक्लेश कान ां
आवश्यकं पूरकं न र्मातुं ए कवारं सर्वेषां आशीर्वादान ां कृते सुरक्ष तुं च
समर्थाः भव ष्यामः सुस्वास्थ्यम्। तस्याः क्षुध ायाः प्रत घण्टां सहन शक्त :
अस्माकं रोगव रुद्ध ेयुद्ध ेव जयः ए व।

तेहरान १९ ६३

९.

द्व तीयः भागः

मान वजीवस्य न र्माणम्

अस्म न ्पुस्तकेये व षयाः अहं चर्चां करोम ते व शेषसमस्याः न
सन ्त । ते प्रश्न ाः सन ्त ये समग्ररूपेण मान वतां स्पृशन ्त । ते सर्वान ्
प्रभाव तयन ्त येषां शरीराण सन ्त जीवन ्त च ते सर्वेषां मुखं येषां
खदन ्त च तेषां व षये च न ्तयन ्त । अत ए व अहं सर्वदा यथासम्भवं सरलभाषायां
लेख तुं यथाशक्त प्रयतन ्ते सामान ्यदत्तां शतर्कान ाम् आध ारेण मम न ष्कर्षान ् मम
लेखन ं तादृशैः वैज् ान कव वरणैः अवच्यपदार्थैः च अवरुद्ध ं न कृत्वा यत् मम
बहुसं ख्यकपाठकान ां बोध ात् परं भवत मम तर्केषु अहं प्रयोगशालायां अपूर्णसाध न ेन
प्राप्तान ां प्रतीयमान ान ाम् व रोध ाभासान ां च दत्तां शान ां बहुलतां न
अवलम्बयाम तस्मात् अप दुर्बलतरं यत् तादृशदत्तां शाध ार तस्य कस्याप
त्रुट पूर्णान ुमान स्य उ पर वा न अवलम्बन ्ते ये प्रमाणान मया प्रस्तुतान तान
प्रकृतेः अखण्डन ीयाः न यमाः मूलभूतेन प्राप्ताः सामान ्यन ष्कर्षाः च सन ्त

अनुभवः यस्य च प्रत्येकं लोकस्य प्रत्येकस्मिन् कोणे व्यक्तिः सहजतया स्वयमेव परीक्षितुं सत्यापयितुं च शक्नोति ।

यथार्थतः कच्चाभक्षणस्य अवधारणा एतावता सरलं यत् सा साधारणवाक्यद्वयेन सारांशितुं शक्यते यत् मनुष्यस्य शरीरस्य निर्माता तस्य तत्सम्बद्धान् कच्चामालान् अपि निर्मितवन्तः यद्यपि वयं तान् कच्चामालान् सम्पूर्णतया शरीरे प्रदास्यामः तेषां छेदनं विना मानवजीवः कस्यापि रोगस्य वशं न कृत्वा स्वस्य पूर्णं आयुः पूर्णं करिष्यति

यः कोऽपि व्यक्तिः ताभ्यां वाक्ययोः यथार्थार्थं अवगन्तुं तदर्थं आवश्यकं विचारं च चिन्तनं च दातुं पर्याप्तं स्पष्टदृष्टिः अस्ति सः अद्यत्वे मनुष्यस्य पोषणव्यवस्था कया दुःखदशायां वर्तते इति सहजतया ज्ञातुं शक्नोति सः इदमपि तुल्यसुलभतया द्रष्टुं शक्नोति यत् गतशताब्दशः मानवरोगाणां निवारणक्षेत्रे मनुष्याः तादृशसाधनानाम् आश्रयं कृतवन्तः ये भ्रान्ताः भयानकाः च सन्ति अपि च तेषां सर्वेषां साधनानां रोगानाम् मौलिककारणानां सह खलु अत्यल्पः सम्बन्धः अस्ति .

वर्षाणां सावधानीपूर्वकं अध्ययनं मूलभूतं व्यक्तिगतं अनुभवं च कृत्वा अद्य अहं ... have no doubt whatever that प्राकृतिकं पोषणव्यवस्था न केवलं मानवजातिं सर्वविधरोगाणां मुक्तिं करोति अपि तु प्रत्येकस्य मानवस्य कृते शान्तिं सुखआरामपूर्णं आश्चर्यजनकं दीर्घं जीवनं अपि प्रददाति .

अद्यतनस्य पुरुषस्य जीवनं घोरं दुःस्वप्नम् अस्ति असंख्यपापव्यसनैः दुष्टैः च व्याप्तम्। ननु मनुष्यस्य सर्वेषां दुष्टानां पूर्णवर्णनार्थं तस्य भोजनस्य दोषपूर्णानां विस्तरेण गणनां कर्तुं तस्य शिष्टाचारस्य दुष्टभ्रष्टतां सूक्ष्मतया दर्शयितुं अन्ते च एकैकं सूचयितुं सहस्राणि खण्डानि पूरयितुं आवश्यकं स्यात् एकं तानि दोषाणां निवारणार्थं विविधानि भ्रान्तानि साधनानि । परन्तु अस्माकं पुरतः आर्णी समस्या अस्ति यत् प्रत्येकः पुरुषः स्पष्टतया जनाति यत् रोगाः कथं जयन्ते तेषां रोगानाम् एकवारं सर्वदा कृते उन्मूलनस्य अमूलकपद्धतिः का अस्ति इति ।

प्रथमतया अस्माकं जीवः कथं वर्तते इति ज्ञातव्यम्
निर्मितं पोषणं चक्रम्।

यथा वयं जन ीमः अस्माकं ग्रहे जीवन ं प्रथमवारं ए ककोश कजीवरूपेण प्रादुर्भूतम्। पश्चात् ते व्यक्त गत ए ककोश कीयप ण्डाः ए कत्र सहकार्यं कृत्वा व व ध समूहान ् न र्माय बहुकोश कीयजीवान ां न र्माणं कृतवन ्तः । कत पयकोश कान ां प्रारम्भ कसहकार्यं कालान ्तरेण ए तावत् व कस तं भवत यत् अन ेकेषां कोट कोश कान ां जीवं जन यत

प्रत्येकं व्यक्त गतकोश कः स्वयमेव जट लः जीवः भवत परन ्तु तादृशः जीवान ां व कासस्य भ न ्न ाः चरणाः भवन ्त । अत्र मतमाः ए ककोश कीयजीवाः अत्यन ्तं मौल कसं रचन ायाः अमीबाः आसन ् ये जले क मप प्रयोजन ं व न ा भ्रमन ्त स्म तेषां केवलं कार्यं भोजन ं अन ्वेष्टुं खद तुं पचय तुं द्व ध ा व भक्तुं सरलप्रकार यायाः गुणन ं च आसीत्।

तेषां प्रारम्भ काः पाचन अङ्गाः आसन ् येषां व कासः क्रमेण कालान ्तरेण भवत स्म। पश्चात् व कासस्य चरणे ताः कोश काः ए कत्र समूहीकृत्य बहुकोश कीयजीवान ां न र्माणं कृतवन ्तः । अन ्येषु शब्देषु व रक्तव्यक्त वादस्य स्वस्य उद्देश्यहीन जीवन ं पर त्यज्य ते सहकार्यजीवन ं प्रत गच्छन ्त यत्र प्रत्येकस्य कोश कायाः सामूह कक्र याकलापान ाम् समुच्चयरूपेण कर्तुं व शेषं कार्यं भवत

अत्र मपुरुषस्य व्यक्त वादीजीवन स्य तुलन ां कुरुत तस्य पुरतः सम्यक् अत्र वक्तुं शक्न ोत स्म अद्यतन महाराष्ट्रान ां सहकारीजीवन ेन सह यत्र पृथक्पृथक् जन ान ां समूहाः ए कत्र कार्यं कुर्वन ्त । परन ्तु अद्यतन काले अस्माकं उन ्न तसमाजस्य अत्र अस्माकं अत्र मद न ान ां आत्मस्यपूर्णान ां पूर्वजन ां स्मरणं जन यन ्तः न रर्थकाः मूर्खाः परजीवीः अपराध न ः च पात्राः प्राप्यन ्ते तथाप ए तादृशाः प्राण न ः असाध ारणप्रत भायुक्तैः प्रत भायुक्तैः पुरुषैः सह पार्श्वे पार्श्वे न वसन ्त ।

मान वशरीरस्य व षये अत्र तथैव भवत यत्र न रर्थकाः परजीवीकोश काः अत्यन ्तं उन ्न तव कासपदे अत्यन ्तं उपयोग कोश कान ां पार्श्वे स्वस्य मन ्दं अस्त त्वं कुर्वन ्त मान वशरीरस्य व व ध ाः सं गठन ाः प्रत ष्ठान ाः च सन ्त येषां न ाम ग्रन ्थ ः अङ्गाः तन ्त्राः इत्यादयः । ते अङ्गाः तन ्त्राण च व शेषकोश कान ां व शेषसमूहान ां युगपत् प्रयत्न ेन स्वकार्यं न र्वहन ्त । इदं रोचकं यत् ए ते व शेषकोश काः व शेषयन ्त्राणां साहाय्येन स्वव श ष्टकार्यं न कुर्वन ्त तथा च...

बह : न र्म ताः उपकरणाः अ तु तेषां प्रत्येकं स्वयमेव स्वस्य सम्पूर्णसं रचन ायाः माध ्यमेन अत्यन ्तं जट लं कारखन ेपर णमत ।

ए वं वृक्कं न र्मायन ्ते ये कोश का सन ्त ते व शेषैः न ष्कासन छन न उपकरणैः युक्ताः भवन ्त येन ते रक्तात् पृथक् कृत्वा मूत्रेण सह जीवस्य हान कारकं मलं व षं च न ष्कासयन ्त ग्रन ्थ कोश का अ ्तरकोश कीयद्रवात् आवश्यकं कच्चामालं गृहीत्वा यस्य कच्चामालस्य पक्वभोजन ेलेशः न ास्त तान ्हार्मोन रूपेण पर णमय त्वा शरीरे प्रयच्छन ्त मां सपेशीन ां कोश कासु व शेषा सं कुचन शक्त ः भवत या तेषां शरीरस्य गत ं कर्तुं गुरुं यां त्र कं कार्यं कर्तुं च समर्थं करोत अ ्ते तं त्र काकोश कान ां तन ्तुगजै शक्त ः भवत येषां माध ्यमेन मस्त ष्कस्य आदेशाः समग्रशरीरे प्रसार ताः भवन ्त । अतः मान वशरीरस्य न र्माणं कुर्वन ्त प्रत्येकं कोश का न खन ां केशान ां अस्थ न ां मां सपेशीन ां ग्रन ्थ न ां च कोश काभ्यः आरभ्य मस्त ष्कस्य कोश काभ्यः यावत् स्वपर जन स्य कार्येषु भ न ्न स्य सं रचन ाव शेषस्य जट लः कारखन ः भवत

न ः सं देहं सम्पूर्णं भवत स्म इत अतीव रोचकं स्यात् कोश कासं रचन ायाः ज्ञ ान ं तेषु भवत सर्वेषां कार्याणां प्रक्र याणां च स्वरूपं च । परन ्तु यद केन च त् चमत्कारेण मन ुष्यः कोश कान ां सर्वेषु गुप्तगुह्येषु तेषां बहुव ध कार्येषु च प्रव ष्टुं शक्न ोत चेदप तेषां वर्णन ार्थं न केवलं सहस्राण अ तु कोट खण्डान पूरय तुं आवश्यकं स्यात् यदा तु अस्माकं प्रत्येकस्य कृते ए कदर्जन ं जीवन स्य आवश्यकता भव ष्यत यत् क मप ल ख तं तस्य केवलं क्षण कं दर्शन ं प्राप्न ुवन ्तु।

केषा ्चन डीं गमालाणां आडम्बरपूर्णदावान ां व परीतम् मन ुष्य ए तेषां सर्वेषां व षयेषु खलु अत्यल्पा सूचन ा अस्त । अध ्ययन स्य प्रत्येकं उन ्न त ं कृत्वा सः अध काध कं न श्चयं कर्तुं अर्हत स्म यत् यत् ज्ञ ान ं सः प्राप्तुं समर्थः अभवत् तत् अद्याप तस्मात् न गूढस्य अ न ्तभागः अस्त तथाप कत पयैः तान ्त्र कसफलताभ ः मत्तः अद्यतन ः पुरुषः वैज्ञ ान कस द्ध ेः चरमसीमायां कल्पयत व न ाक मप अन ुमत ं वा बाध कं वा तस्य चमत्कारचमत्कारस्य मान वजीवस्य इच्छान ुसारं छेदन ं करोत वस्तुतः सः तावत् भोलाभ मान ी यत् अत्यन ्तं घोरस्य माध ्यमेन

contrivances and by even more terrible poisons he undertake desperately insane EXPERIMENTS तस्म न् जीवे ये व कराः प्रादुर्भूताः तेषां न वारणाय। न ह खलु प्रयोगैः प्रयोगैः अद्याप अ कैः प्रयोगैः च ए तावता क मप न कृतम्। अ च सः तान् प्रयोगान् न केवलं न र्ध न ान ाम् अ्रत रक्ष तान ां पशून ां उ पर अ तु स्वशरीरे प्र यसन् तत षु सर्वेषु मान वजतेषु अ करोत । सः अ ्येषां लक्ष्यसाध न ान ां उ पायान् न पश्यत ।

परन् तु अस्माभ : सर्वदा ए कं अ र्वचन ीयं तथ्यं मन स स्थापय तव्यं यत् यस्य मन ुष्यस्य साध ारणघट कयाः कार्यप्रणालीव षये सम्यक्ज् ान ं न ास्त सः कदाप तस्याः मरम्मतं कर्तुं न प्रवृत्तः यतः हस्तस्य सरलेन ग लत् ग त न ा समग्रं तन् त्रं अ्यवस्थायां क्ष प्तुं भयात् अद्यत्वे वैज् ान कैः मान वजीवस्य उ पर कृताः प्रयोगाः तस्य श्रम कस्य न रर्थकक्र यायाः तुलन ां कर्तुं शक्यते यः क्त पयान् द न ान कारखन े कार्यं कृत्वा तस्य यन् त्राण व च्छ द्य पुन : सं योज्य तुं प्रयतते

तीव्ररोगे च क त्सकः सर्वदा प्रकृत्त : क न् तु...
च क त्सा औषध स्य प्रभावशीलतायाः कारणं भवत यदा तु औषध प्रशासन स्य प्रत्यक्षफलरूपेण रोगः घातकं मार्गं गृह्णात तदा असं ख्यासु प्रसङ्गेषु मृत्युः सर्वदा रोगस्य स्वाभाव कमार्गेण ए व अ्रोप्यते दीर्घकालीन रोगेषु औषध ान न यमतः स्थ त ं व्यापकं कुर्वन् त जीवस्य क्षत ं च कुर्वन् त इत अवश्यं बोध न ीयम्।

ततः यदा पुरुषस्य अङ्गाः अ यम तरूपेण कार्यं कर्तुं आरभन् ते तदा क ं कर्तव्यम् क ं जा त कोऽप अस्त यः मन ुष्यस्य जीवस्य सर्वव वरणैः पर च तः भवत यथा अभ यं ता स्वस्य कारखन स्य सर्वेषां भ न् न घटकान ाम् व वरणैः अ त मपेचपर्यन् तं पर च तः भवत अवश्यं न । यथा मया उ पर उ क्तं कस्याप तन् त्रस्य मरम्मतं केवलं तस्मै व शेषज् ाय न ्यस्तं भवेत् यस्य कौशलं सामर्थ्यं च भवत यत् दत्तस्य यन् त्रस्य सर्वान् भागान् पृथक् कृत्वा पुन : ए कत्र स्थापय तुं शक्न ोत परन् तु स्वशरीरस्य सन् दर्भे ए तत् लक्ष्यं प्राप्तुं मन ुष्यः क यत् दूरः अस्त

तर्ह मन ुष्येण पर स्थ तौ क ं कर्तव्यम् क ं बाहून् सं योज्य त्वा स्वस्य दैवस्य च पलव न ोदयोः त्यागः कर्तव्यः उ त वा

न वव षाणां न रन ्तरं अग्न ष्कारेण तेषां उ न ्मत्तप्रयोगैः च व पत्त ं श रस
आ यन ्त न ए क न च आ ्यः । तत्र सौभाग्येन तात्काल क अग्न सुलभः च
व ध : अस्त यया मन ुष्यः सर्वेभ्यः रोगेभ्यः मुक्तः भव तुम् अर्हत ।

यदा अभ यं ता कारखन स्य न र्माणं करोत तदा गण तस्य माध ्यमेन
गणन ां सः तस्य कारखन स्य कृते आवश्यकान ां सर्वेषां कच्चामालान ाम् गुणवत्तां
पर माणं च न र्ध ारयत तथैव तस्य यन ्त्राणां सं चालन ाय पर पालन ाय च
यत् सावध ान ी कर्तव्या ततः सः दत्तस्य कारखन स्य कार्यायुषः गारण्टीं ददात
यद्यप तस्य न र्देशाः सावध ान ीपूर्वकं न र्वहन ्त ।

पोषणं क म्

यथा प्रत्येकं अभ यं ता व स्तृतगणन ां करोत यत्...
कच्चामालं यत् सः पर कल्प तवान ् तस्य कारखन स्य कृते आवश्यकाः अतः
अत्यन ्तं सटीकागणन ाद्वारा अद्भुतप्रकृत्या मन ुष्यसह तं सर्वेषां पशून ां कृते आवश्यकं
कच्चामालं व कस तवती अस्त ।

यदा वयं साध ारणं कारखन म् न र्मातुम् इच्छामः तदा प्रथमं वयं उ पयुक्तं भवन ं
स्थापयामः ततः तस्म न ् सर्वाण आवश्यकान यन ्त्राण डायन ामो च स्थापयामः
अ ्ते च कारखन : उ त्पादन ं आरभ्यत इत कृते आवश्यकं इन ्ध न ं प्रदामः कच्चामालं च
। अध ुन ा मान वजीवस्य अत्यन ्तं जट लं न र्माणं भवत इत कारणतः तस्य
कच्चामालः तदन ुरूपजट लप्रकृत : भवत यः अ ेकैः पदार्थैः युक्तः भवत

तस्म न ् द श प्रकृत्या अद्भुतं कार्यं कृतम् अस्त । प्रथमतया कोष्ठान ां
सरलसं रचन ायाः कृते तया सरलन र्माणसामग्रीः न र्म ताः ये कोष्ठान ां
प्रकारान ुसारं भ न ्न ाः भवन ्त । ए वं केशकोश काः ए कं व शेषं न र्माणसामग्रीम्
आ्रहयन ्त न खन ां अ ्यप्रकारस्य । स्न ायुग्रन ्थ तं त्र काद कोश कान ां
तथैव च । परन ्तु ए तादृशान ां सरलसं रचन ान ां कोश कान ां अद्याप कोऽप उ पयोगः
न ास्त तेषु प्रत्येकं इदान ीं तस्य कार्यव शेषान ुरूपं सम्यक् उ पकरणं प्रदातव्यं
यस्य कृते अद्याप अध कान न र्माणसामग्रीण आवश्यकान सन ्त । अ ्ते

तेषां कोश कान ां ऊर्जया: अपूर्त : ग्रन्थ न ां उत्पादकक्र याणां कृते आवश्यकं कच्चामालं च प्रदातुं आवश्यकम्।

अप चलप्रयोजन ेन प्रकृत्या तान सर्वाण सं गृहीतान सामग्रीः येषां सं ख्या दशसहस्राण यावत् भवत । तेषु प्रत्येकस्य पदार्थस्य सटीकं पर माणं भवत । ए वं ए कस्य पदार्थस्य अस्माकं सहस्रग्रामस्य अन ्यस्य प्रकारस्य केवलं ए का्रामस्य ग्रामस्य सहस्रभागस्य तृतीयस्य आवश्यकता भवेत्। सर्वेषु कारखन ेषु ए षः ए व पर चालन न यमः । तान पदार्थान पूर्वन र्ध ार तमात्रायां कोश कान ां न जन ग्रहे सर्वदा भवेयुः इत अत्यावश्यकम्। व शेषतः तेषु कश्चन अप समुच्चयसङ्ग्रहे अन ुपस्थ तः न भवेत् इत व शेषतया सावध ान तां ग्रहीतव्या।

प्रत्येकं व्यक्त : व द्वान ्सरलः ध न ी दर द्रः च स्वस्य शरीरस्य ए कमात्रः स्वामी तस्य चमत्कार कस्य अन ्तर कआकाशगङ्गान ां जन तः उत्तरदायी ए कमात्रः न र्देशक च अस्त

अस्म न ्पृथ व्यां सर्वे जीवाः तः ...
गजस्य प पील का वा गौरवः वा तत् समुच्चयसङ्ग्रहं ज्ञ ात्वा तस्य पोषणस्य आवश्यकतायाः कृते पूर्णतया उपयोगं कुर्वन ्तु।

व रोध ाभासः अस्त यत् सभ्यतायाः प्रारम्भात् ए व मन ुष्यः ए व समग्रव स्तृतजन त ए कान ्तआवादरूपेण स्वस्य इन ्द्र याणां व दां कृत्वा स्वस्य ह ताय अप र हार्यसामग्रीणां अखण्डतां सर्वथा न ष्टवान ्अत ए व सः स्वप्रयोगशालासु शोध कार्यशालासु च द वारात्रौ पर श्रमं करोत सर्वव ध परीक्षाप्रयोगान ्करोत ए कैकं समान सामग्रीणां आव ष्कारं करोत स्वकारखन ेषु शीघ्रं न र्मायत तेषां व च त्रन ामान कल्पयत पेटीषु पुटेषु च पूरयत तान ्च जन त व कीर्णं करोत येन जन ाः तान ्ग्रसन ्त न तु क्षुध ार्ताः त ष्ठन ्त । ए तत् च सर्वं व ज्ञ ान ं वदन ्त ।

ते क ं कुर्वन ्त इत न आगत्य वैज्ञ ान काः तत्र पदान स्थाप तवन ्तः प्रकृतेः अवहेलन ायां रङ्गमण्डपः । व्यसन ैः अन ्ध ाः ते पुरुषाः द्रष्टुं असमर्थाः सन ्त यत् कोट कोट वर्षेभ्यः अत्यन ्तं सटीकगणन ाभ : च अस्माकं पृथ वी माता स्वस्य प्रोव डेन स्न गरे ए कत्र अन तवती वन स्पत षु ए काग्रतां प्राप्तवती समग्रं च पूर तवती

जात् ताभ : अन्यन् तं पोषकघटकैः सह यत् ते अध् ुन ा ए व ज् ातुं अशब्ध ाः ए कैकशः ।

जात सर्वे जीवाः अतीर्णाः सन ् त समान ाः पूर्वजः परन ्तु कालान ्तरे तेषां व कासद शा भ न ्न ाः सन ् त । मान वस्य अन ्येषां च पशून ां शरीररचन ाशास्त्रीयं शारीर कं च अन ्तरं मौल करूपेण अत्यल्पं भवत ।

मन ुष्यवत् तेषां पशून ां अप हृदयं फुफ्फुसं यकृत् वृक्कं रक्तं अस्थ मस्त ष्कम् इत्यादयः सन ् त । तेषां अङ्गाः मन ुष्यस्य अङ्गान ाम् इव पोषकघटकान ाम् आग्रहं कुर्वन ् त । शोध जीवव ज् ान न ा कृता सर्वाध कं तरुट : अभवत् यत् सः ए तादृशान ां सामान ्यतथ्यान ां दत्तां शस्य च अवलम्बन स्य स्थान े सम्पूर्णतया गौणतुच्छव रोध ीसमस्यान ां अन ्वेषणाय अत्यध कं समयं पर श्रमं च अव्ययय तवान ् येन सः स्वमस्त ष्कं रुद्ध ं कृत्वा मन : भ्रम तवान ् यथा तस्य न ज ग्रहे सन ् त तथा च मूलतः मौल कप्रयोगैः प्राप्तफलान ाम् अप ारेण स्वज् ान म्।

अस्माभ : ए तत् तथ्यं ज् ातव्यं यत् यदा कश्चन पशुः वन े वृक्षात् क्षुद्रं पत्रं उ द्ध ृत्य तस्य सरलस्य पत्रस्य सेवन ेन स्वजीवस्य सर्वाण आवश्यकतान पूरयत तस्म न ् ए कस्म न ् पत्रे प्रकृत्या तान सर्वाण पदार्थान सान ्द्रीकृतान ये तस्य पशुस्य शरीरे न ूतन ान ां कोश कान ां न र्माणार्थं आवश्यकाः सन ् त तासां कोश कान ां भेदं कर्तुं तेषां पोषणं कर्तुं ऊर्जं दातुं च अन ्ते ग्रन ् थ न ां कृते आवश्यकं कच्चामालं प्रदातुं च ।

सं क्षेपेण तत् पत्रं पूर्णतया सन ्तुल तं कच्चामालं समावेशयत यत्... पशुजीवः तत् पत्रं पशुस्य सम्यक् NUTRIMENT अस्त ।

कच्चान ां शाकान ां सर्वाण व व ध ान अन वार्यतया... समान घटक

यद उ पर्युक्तः पशुः तस्मात् पत्रात् परं क मप खद्यं न प्राप्य मासान ् वर्षाण वा तस्य ए कप्रकारस्य आहारस्य जीवन ं यापय तुं बाध ्यः भवेत् तर्ह तस्य जीवः तदर्थं व टाम न ाद पोषकद्रव्याणां न ्यून तां न अन ुभव ष्यत न भेदं करोत यद

वृक्षस्य पत्रस्य स्थाने अन्ये केचन वनस्पतयः तस्य न जन्म गृहे सन्ति ।
महत्त्वपूर्णं तथ्यं यत् यत् अन्नं सेवते तत् प्राकृतिकं अक्षुण्णं च भवति ।

यदा ते अश्वस्य गदस्य वा पुरतः चाराणां मापं स्थापयन्ति तदा ते कदापि एतस्य विचारेण चिन्तां न कुर्वन्ति यत् प्रोटीनस्य वा विटामिनस्य वा परिमाणं पशुस्य कृते अपर्याप्तं भवेत् यद्यपि वयं सम्यक् जानीमः यत् पशूनां अपि मनुष्यवत् आवश्यकता वर्तते प्रत्येकं प्रकारस्य विटामिनखनिजअन्य पोषकघटकानाम्।

सर्वेषां स्पष्टतया द्रष्टुं शक्यते यत् सहस्राणां विविधानां पशूनां निजन्मगृहे आहारपदार्थानाम् विकल्पः एतावत् सीमितः यत् तेषां कदापि किं खादितुम् इच्छति इति चिन्तयितुं चयनस्य च अवसरः न भवति तेषां समीपस्थेषु सामान्याहारस्य कतिपयेषु प्रकारेषु जीवनं यापयितुं बाध्यन्ते।

तथापि तेषु एव विटामिनोसिसस्य अन्यस्य वा पोषणस्य अभावस्य एकं अपि प्रकरणं ज्ञातुं न शक्नुमः ।

यदि त्वं तेषां पशूनां सेवितान् आहारपदार्थान् गृह्णासि चेत् जीवविज्ञानिनां प्रयोगशालासु तेषु प्रत्येकस्मिन् तेभिन्न गुणानां परिमाणानां च अनेकाः पदार्थाः प्राप्नुयुः । ततः ते भवन्तं वक्ष्यन्ति यत् कस्मिन् च तृणवनस्पतिविशेषे एतावत् प्रोटीनम् एतावत् मेदः एतावत् एकस्य विटामिनस्य वा अन्यस्य वा भवति । एवं प्रत्येकस्मिन् संयन्त्रे ते केचन १०-१५ घटकाः गणयिष्यन्ति येषां अन्वेषणं ते सफलाः अभवन् तेषां परिमाणं च एकैकं सावधानीपूर्वकं निर्धारयिष्यन्ति । समृद्धतमेषु फलेषु अपि तेषां आविष्कृतानां घटकानां संख्या कठोररूपेण सीमितम् अस्ति । यथार्थतः एतेन न सिद्धं भवति यत् तेषु प्रत्येकं आहारपदार्थेषु केवलं तेषां प्राप्तैः दशकं वा घटकैः युक्तम् अस्ति अपि तु तेषां तान्त्रिककौशलं संसाधनं च पूर्णतया विश्लेषितुं तथा च तेषां सर्वेषां घटकानां गुणात्मकरूपेण परिमाणात्मकरूपेण च निर्धारयितुं सर्वथा अपर्याप्ताः इति सूचयति ये प्रकृतेः प्रयोगशालायां एकत्र आत्य दत्तशाकशरीरस्य जन्मं कृतवन्तः ।

आहारविशेषे ते तान् एव कतिपयान् घटकान् आविष्कर्तुं समर्थाः अभवन् इति अर्थः शेषाः तेभ्यः गुप्ताः एव तिष्ठन्ति ।

अस्य मुख्यकारणं यत् पदार्थाः अ ष्कृताः

जीवव ज् ान भ : तेषां शाकान ां प्राथम कघटकाः न सन ्त अ तु ते भ न ्न शाकेषु भ न ्न रूपेण दृश्यमान ाः समासाः सन ्त । पशुशरीरे प्रवेशे ते यौग काः भग्न ाः भूत्वा पुन : सं श्लेष ताः भवन ्त तस्म न ् प्रक्र यायां जीवस्य आवश्यकतान ुसारं न ूतन ाः यौग काः न र्मीयन ्ते

पशुभ : सेव ताः सर्वे शाकाः

CONSIST OF THE SAME BASIC CONSTITUENTS इत

मूलतः सर्वेषु शाकेषु मुख्यतया त्रयः वर्गाः पदार्थाः भवन ्त । तेषु ए कं जलं यत् अस्माकं सर्वेषां पर च तम् अस्त । वयं जान ीमः यत् जलं व ना जीव तुं न शक्न ुमः अस्माकं ज् ातः शुद्ध तमः सुरक्ष ततमः जलस्य स्रोतः फलेषु शाकेषु च दृश्यते इत वयं सम्यक् स्मरामः तदन न ्तरं रूक्षः आच्छत । ए षः ए व द्रव्यः शाकशरीराणां रूपं दृढतां च ददात । रूक्षः पशुअङ्गेषु न भग्न : अशु्र तः च भवत व ष्ठारूपेण शरीरात् न ष्कास तम् अस्त । तथाप पशुभोजन स्य अत्यावश्यकः घटकः अस्त । यद रूक्षं न स्यात् पशुन ा सेव तं भोजन ं च सम्पूर्णतया भग्न ं समाश्र तं च स्यात् तर्ह आ ्तराणां क मप न ष्कासन ं न स्यात् कालान ्तरेण ते सं कुच ताः शुष्काः च भवन ्त स्म तथाप व च त्रं वक्तुं शक्यते यत् बहवः जन ाः ए तावन ्तः अदूरदर्श न : सन ्त यत् रूक्षं अपच्यम् इत मत्वा ते स्वभोजन ात् तत् जन ीबुझकर अपसारयन ्त यस्य पर णामेण प्रायः सर्वे मान वाः कब्जस्य पीड ताः भवन ्त अर्थात् कब्जस्य मुख्यं कारणं आहारस्य रूक्षस्य अभावः ए व । परन ्तु चर्चायाः व षयं प्रत प्रत्यागन ्तुं फलशाकयोः पदार्थान ां त्रयाणां वर्गान ां अन ्त मः पोषणमेव भवत यत् जीवेन पूर्णतया पच्यते आत्मसातश्च भवत

व व ध शाकयोः अत्यावश्यकाः भेदाः तेषां त्रयाणां द्रव्यवर्गाणां सापेक्षमात्रायां व व ध तायाः कारणात् उ त्पद्यन ्ते ।

ए वं सामान ्यतृणफलयोः मुख्यः भेदः अस्त यत् पूर्वेषु रूक्षताप्रध ान ं भवत यदा तु फलेषु केवलं मध ्यममात्रायां रूक्षता भवत यत्र प्रचुरं सान ्द्रपोषकं पर्याप्तं जलं च भवत यतो व शेषसं रचन ाम्

तेषां पाचन अङ्गाः तेषां रूम न ेशन शक्त : च चतुष्पदाः तृणं मर्दय तुं तस्म न ्व रलतया व कीर्णान पोषकाण न ष्कासय तुं शेषं शरीरात् न ष्कासय तुं च समर्थाः भवन ्त एवं केचन पशवः शुष्कतृणात् वा तृणात् वा पोषणं प्राप्तुं समर्थाः भवन ्त उष्ट्रः मरुभूम षु कण्ड्डुलेषु खरः च रूक्षतमेषु तृणेषु जीवन ं ध ारय तुं समर्थः भवत ।

अतः वयं महत्त्वपूर्णं न ष्कर्षं न कासय तुं शक्न ुमः यत् सर्वेषु शाकेषु पशुजीवान ां पोषणार्थं आवश्यकाः पोषकाः सन ्त केवलं केषुच त् शाकेषु ते व कीर्णरूपेण दृश्यन ्ते केषुच त् ते अत्यन ्तं सान ्द्राः भवन ्त प्राकृत कभोजन ेषु अखरोटः बादामः ध ान ्यः दालः आलू गाजरः कदलीफलं द्राक्षाफलं इत्यादीन सर्वाण फलान सन ्त तदन न ्तरं अ ्ये मूलान ओषध ीः हर तान च आच्छन ्त अ ्येषु शब्देषु ये एव आहारपदार्थाः मन ुष्याः अ ्यपशुमुखत् आहृत्य स्वस्य कृते व न योज तवान ्। तथाप यदा यदा कच्च ाहारस्य प्रश्न : चर्चायै आच्छत तदा स एव पुरुषः न र्लज्जतया प्रत वदत यत् पक्वं भोजन ं व न ा अहं कथं आत्मन : पोषणं कर्तुं शक्न ोम अध कं अप्रमान जन कं वचन ं जात न लभ्यते परन ्तु दुर्भाग्येन शवभक्षणव्यसन ेन मान वजत : एतावत् अ ्ध : कृता यत् वस्तुतः बहुसं ख्यकजन ान ाम् सामान ्यप्रत क्र या एव येषां आवश्यकान ुभवस्य अभावः अस्त तेषां कृते ते पदार्थाः क यत् समृद्ध ाः पौष्ट काः च सन ्त अस्माकं दैन न ्द न आवश्यकतान ां पूर्तये क यत् अल्पं पर माणं आवश्यकं च इत ज्ञ ातुं न शक्न ुवन ्त मम स्वस्य सन ्दर्भे सत्यं प्राप्तुं वर्षाण यावत् समयः अभवत्। परन ्तु अस्य व षये अध कं पश्च ात् वदाम ।

ये पोषकाः वृक्षस्य फलेषु सान ्द्रावस्थायां दृश्यन ्ते ते तस्य पत्रेषु वल्कलेषु शाखसु च व रलतया व कीर्णाः दृश्यन ्ते ज राफसदृशः व शालः पशुः वृक्षपत्राण खद त्वा स्वस्य पोषणं करोत । यदा वृक्षस्य लघुः अङ्कुरः अ ्यवृक्षे कलम तः भवत तदा सः शाखः व सृजत अ ्ते तदन ुरूपं फलं ददात ।

एतेन स्पष्टं सूचकं यत् अङ्कुरे सर्वाण मौल कघटकाः सन ्त ये दत्तस्य फलस्य न र्माणार्थं आवश्यकाः सन ्त ।

अध ुन ा ते प्राथम कघटकाः के सन ्त ते परमाणुः ये लघुतमः रसायन करूपेण अव भाज्यः कणः इत गणन ीयः स्यात्

रासायन कपर वर्तन े भागं ग्रहीतुं शक्नुवन्तः तत्त्वस्य सामान्यतया पृथक्अस्त त्वं न ेतुं शक्नुवन्त तत्त्वानां यौग कस्य वा लघुतमाः कणाः अणुः च सर्वे खद्यवन स्पतयः प्रायः समान तत्त्वैः युक्ताः सन्त येषां भ न्न ानुपातेन व्यवस्थाभ : च भ न्न ाः समासाः परस्परं रूपवर्णरसभ न्न ाः भवन्त अप च लवङ्गः मेषः च यथावत्। मेषस्य उदरं प्रव ष्टः सन्लवङ्गः स्वस्य आव कसं रचन ा पर वर्त्य मेषः भवत ।

फलस्य मनुष्यस्य च तथैव पत्राचारः अस्त ।

शाकपशुजीवन ं सर्वं शाश्वतं अदान प्रदान ं व न ा अन्यत् क मप न ास्त परमाणुन ां च पर स ्चरणम्। अत्रैव महाव स्मयं प्रकृत श्च प्रत पादयत । वयं भूमौ क्ष पामः एकं न मेषधान्यं प न स्य श रसा अपेक्षया न बृहत्तरम्। क्त पयेभ्यः परं शन ैः प्ररोहत ततः शाखपत्राण च न र्वहत समये फलं ददात च। पश्चात् गौः अश्वः मान वः वा पर णमत यः क ्च त्कालं यावत् अस्म न्जात भ्रमत ततः स्वपरमाणुः पृथ व्यां प्रत्यागच्छत । तत्र सूर्यप्रकाशस्य सजीवीकरणप्रभावेन ते ए व परमाणुः पुन ः सजीवः भवत तेषु न ूतन जीवन ं न ः श्वस त ते च ए कवारं पुन ः समान वन स्पत पशुषु पर णमन्त सृष्टेः अव्ययचक्रं पुन ः पुन ः न रन्तरं कर्तुं ।

परन्तु यथा जीवं जन यत तदर्थं शाकशरीरं पूर्णं जीवन्तं च भव तुमर्हत । अप च अन्न स्य केवलं जीवत्वमेव कथमप न पर्याप्तम् सम्यक् शाकपोषणं ACTIVE भव तुमर्हत न तु सुप्तम्।

दीर्घकालीन अनुभवेन अस्मान्ज् ातं यत् प ्जरपक्ष णः न सन्तुष्टाः भवन्त शुष्कबीजन ए व। शुष्कबीजै क ्च त् न वीन ं भोजन मप आ्रहयन्त । तेषां बीजन ां वा न वभोजन स्य वा व शेषव व ध ता अतीव महत्त्वपूर्णा न ास्त । बीजस्य वा ध ान्यस्य वा कस्याप व व ध तायाः चयन ं कृत्वा तस्य पूरकत्वेन शाकस्य क मप प्रकारस्य न वीन फलेन सम्यक्पोषणं प्राप्तुं शक्यते

ए तत् तथ्यं अस्मान् महत्त्वपूर्णं न ष्कर्षं न यत यत् अत्यन्तं स द्ध ं अन्नारं क ्च त् शुष्कं कृत्वा स द्ध ं न भवत । तदा

अण्डान   पाकशालाभ्यः   गर्जन यन्त्राणां   जङ्घाभ्यः च न   र्गच्छन्त तान्
कथं पोषणत्वेन गणय तुं शक्नुमः

तथाप श श रस्य क्त पयेषु मासेषु न वभोजन व हीन ाः पशुजीवान ां महती
हान : न भवत ।
ते ह वसन्तग्रीष्मकाले सर्वा प्रकृत : पुन : जीवत तदा न्यून तां पूरयन्त । प्रकृत्या
तान्तस्म न्जीवन`अभ्यस्तम् अस्त । शुष्कबीजन   दालान   च खलु जीव तान
आहारपदार्थान   सन्त   क न्तु ते जड सुप्तावस्थायां सन्त । द ष्ट्या ते जले
स क्ताः शीतलवायुन ा ए कद न द्वयं वा स्थापय त्वा सहजतया उ त्तेज तुं   सक्र यं
कर्तुं   सम्यक्पोषकरूपेण पर णतुं च शक्यन्ते अतः केवलं अङ्कुर तान ां   सक्र यान ां
ध ान्यान ां सेवन`न मन्ुष्यस्य वर्षस्य सर्वेषु ऋतुषु पृथ व्याः प्रत्येकस्म न्
कोणे च सम्यक्पोषणं प्राप्तुं अवसरः भवत ततः सः अन्श ष्टान ां सहस्राणां
न वीन ान ाम् रुच करान ाम् आहारपदार्थान ां उ पयोगेन स्वस्य आहारस्य व व ध तां
प्रव ष्टुं   जीवन ं अध कं सुखदं कर्तुं च शक्न ोत

जीवन ं ऊर्ज & द्रव्यस्य सं गठन म् अस्त । यदा वयं यन्त्रस्य न   र्माणं
कर्तुम् इच्छामः तदा वयं खच त्रान्ुसारं सर्वान् आवश्यकान् भागान् ए कत्र आ यामः
अ न्त मव वरणं समाप्तमात्रेण यन्त्रं कार्यं कर्तुं जीवाः । यः कारकः मान वकारखन ं
गत ं करोत सः आत्मा इत   न ाम यः अ न्यैः सर्वैः कणैः सह म ल त्वा जीवस्य
सं रचन ां सम्पूर्णं कृत्वा गत ं करोत

व शेषप्रोटीन   व टाम न तथा...
खन जः तथा सर्वेषां व्यक्त गतपोषकघटकान ाम्

क ं पुन : चर्चायाः आ ारः न न   र्मातव्यः

अ न्त मे खण्डे वयं दृष्टवन्तः यत् सर्वे खद्यशाकशरीराः रूपेण भवन्त
समान तत्त्वान   तेषां रासायन   कभौत कगुणभेदाः तेषां रचन ायाः
आव कसं रचन ायाः च भेदात् भवन्त इत दुर्भाग्येन जीवव ज् ान   न : ए तत्
अखण्डन ीयं तथ्यं अवहेल्य खद्यपदार्थेषु प्राप्तान ां व व ध जट लसं युतान ां
आ ारेण स्वस्य सम्पूर्णं व ज् ान ं आ ार तवन्तः स्वप्रयोगशालासु कृतैः आ ष्कारैः
मत्ताः ते तस्म न् अद्भुते प्रकृतेः प्रयोगशालायां न`त्राण न   मील तवन्तः यस्मै
वयं ए तावत् लघु बीजकण कम् आचच्छामः

न ग्न न ेत्रेण कदाप न दृश्यन ्ते प्रत फलरूपेण कत पयेषु सप्ताहेषु अस्माकं जीवस्य सर्वान ् आवश्यकतान ् सर्वथा पूरयन ्तः स द्ध तमान आहारपदार्थान प्रस्तुतान भवन ्त क न ्तु ते तत् उ दारं प्रकृतेः उ पहारं क्ष पन ्त वा तत् दहन ्त न ाशयन ्त वा तदन न ्तरं ते स्वस्य दुः खद प्रयोगशालासु तस्य क ्च त् दूरस्थं सादृश्यं ध ारयन ्तः केचन मृताः पदार्थाः सज्जयन ्त । ए तान कल्पन ान ते इदान ीं न ान ान ामसं ख्याभ : गौरवं कुर्वन ्त प्रथमतया स्वस्य अङ्गान ाम् न र्दोषबालान ां च कृत ं कर्तुं तान ् उ पयु ्जते।

ए वं द्राक्षासु अ ेकान भ न ्न ान द्रव्याण प्राप्य अपुः द्राक्षाफलेषु तादृशाः घटकाः सन ्त इत अ ्यत् क मप न ास्त इव। ते सर्वेषु प्राकृत केषु अप्राकृत केषु च आहारपदार्थेषु अ तथैव कुर्वन ्त यस्म न ् आहारपदार्थे ते तेषु कस्याप घटकस्य अ ्वेषणं कर्तुं समर्थाः भवन ्त तत् अस्माकं कृते दत्तस्य पोषकस्य स्रोतः इत अ ुशं स तम् ए तादृशस्य अदूरदर्श तायाः फलस्वरूपं हान कारकतमान आहारपदार्थान पूर्णतया सन ्तुल तपोषणरूपेण प्रत न ध त्वं कुर्वन ्त तथा च व परीतम् ।

केवलं पेन ्स लं गृहीत्वा गोमां सम् यकृत् मस्त ष्कं हृदयं दुग्ध ं मध ु पन ीरं च इत खद्यपदार्थेषु जीवव ज् ान न : ये पदार्थाः अ ष्कृतवन ्तः तेषां सूचीं कुर्वन ्तु। अध ुन ा पश्यामः यत् ते तान ् सर्वान ् पदार्थान ् त लतृणेषु सामान ्यपर्वतओषध ीषु वा समान रूपेण ज् ातुं शक्न ुवन ्त वा । आवश्यं न । तथाप गोशरीरस्य न र्माणाय ये कच्चामालाः गच्छन ्त ते ए व वन स्पतयः इत कोऽप न न राकर्तुं शक्न ोत तेभ्यः तृणेभ्यः सम्पूर्णतया गौः न र्मीयते इत्यर्थः । यद वयं पशुभोजन ं मां साहारीपशुस्य कृते पूर्णतया पर्याप्तं पोषणं मन ्यामहे तर्ह तस्य कारणं यत् श कारस्य सम्पूर्णशवस्य त्वचा अस्थ रक्तं मां सं च क ं च सर्वाण जीवकोश कान अक्षुण्णान सन ्त तस्य पोषणमूल्यं समान ं भवत तृणस्य तस्मै । परन ्तु क्षीरं घृतं मां सं वा पृथक्क ं मूल्यं गृहीतम् तेषां प्रत्येकस्य सामान ्यतृणस्य मूल्यस्य अ न ्तः अं शः भवत तथा च कच्चे आस्थायां भवत चेत्। पाकान न ्तरं तेषां पदार्थान ां पोषकघटकान ाम् क म् अवश ष्यते इत व षये प्रवर्ध न स्य आवश्यकता न ास्त । अतः सरलबुद्ध भ : शताब्दशः मह मामं ड तस्य दुग्ध स्य मां सस्य वा यथार्थं पौष्ट कं मूल्यं वयं साक्षात्कारं कुर्मः

अतः तेषां सर्वेषां व ज् ापन ान ाम् वास्तव कं मूल्यं वयं न ्याययामः ये शुष्क अवर्ज तदुग्ध स्य असं ख्यव व ध तायाः टीन डब्बेषु अलङ्कृताः सन ्त

न्यायः आग्रहं करोति यत् इतः परं तादृशविज्ञापनप्रसारकान् आनीय त्वा भृशं दण्डं दातव्यं यतः कोटि कोटि बालानां मृत्योः उत्तरदायित्वं तेषां स्कन्धेषु चतुर्भुजरूपेण अवलम्बते।

अहं स्वीकुर्वन् अस्मि यत् मनुष्यः नूतनानि वस्तूनि ज्ञातुं प्रकृतेः रहस्यं प्रविष्टुं स्वज्ञानस्य क्षितिजं विस्तृतं कर्तुं च सदा उद्विग्नः भवति। विशेषतः महत्त्वपूर्णं यत् प्रत्येकं कारखानस्य स्वामी स्वस्य कारखानस्य कृते आवश्यकस्य कच्चामालस्य रहस्यं परिचितं भवेत्।

शोधवैज्ञानिकाः स्वस्य अन्वेषणं स्वप्रयोगशालायाः चतुर्भित्तिषु यावत् दिवसं यावत् सीमितं कुर्वन्तु यदा ते स्वकार्यशालासु निर्मितैः पूर्णतया कृत्रिमघटकैः निर्मितस्य बीजत्वनस्पति वर्धयितुं सफलाः भवन्ति तदा तेषां प्रज्ञा प्रकृतेः प्रज्ञासमं भविष्यति। परन्तु अस्माकं ज्ञात् पूर्वमेव एतादृशैः बीजैः परिपूर्णम् अस्ति येषां माध्यमेन वयं अस्माकं जीवस्य सर्वाणि आवश्यकानि आवश्यकतानि पूरयन् पर्याप्ततमं पोषणं प्राप्नुमः। सपोषणं किञ्चित् दोषलेशरहितं भवति।

न कश्चित् पदार्थस्य अभावः तस्मिन् न कोऽपि पदार्थः आवश्यकः भवति प्रत्येकस्य घटकस्य गुणवत्ता परिमाणं तस्य कार्यं च अत्यन्तं सटीकगणनाभिः निर्धारितं भवति।

ते अस्मान् प्रोटीनस्य सेवनं कर्तुं वदन्ति यतः प्रोटीन् स्वास्थ्याय उत्तमम् अस्ति। परन्तु अस्माभिः कियत् सेवनं कर्तव्यम् अस्माकं दैनन्दिन आवश्यकतानां सामान्यतया सम्मतं अङ्कनं अस्ति वा भवननिर्माणार्थं इष्टकाः आवश्यकाः परन्तु आवश्यमेव वयं इष्टकानां सञ्चयं अव्यवस्थितरूपेण कर्तुं वा उलूखलं विना परस्परं स्थापयितुं वा न शक्नुमः

नूतनाः तकनीकिनः अस्मिन् रङ्गमण्डपे पदानि स्थापितवन्तः। ते विस्थापिताः अनेकजटिलकारखानानां अनुभवी अभियन्ता अधुना ते तान् कारखानानां परिपालनं संचालनं च स्वयमेव कर्तुम् इच्छन्ति।
सर्वत्र कच्चामालस्य खण्डाः यादृच्छिकरूपेण संचिताः सन्ति।
तेषु प्रत्येकं यत्किमपि सुलभहस्तं स्थापयितुं शक्नोति तत् लापरवाहीपूर्वकं गृहीत्वा कारखनं प्रति पोषयति। एकः पाषाणान् आनयति अन्यः लोहम् तृतीयः मृत्तिकां वहति चतुर्थः जलं वहति। एतानि सर्वाणि ते नियतयोजनां वा डिजाइनं वा विना एकत्र संयोजयन्ति ततः ते गत्वा अद्यापि अधिकाधिकं आनयन्ति।
अन्ये कार्बनिकाः अकार्बनिकाः च पदार्थाः निरन्तरं स्वस्य...

स्वरूपम् । कश्चित् कस्यचित् पदार्थस्य मुष्टिभ्यां यन्त्रं पोषयति तत् उपयोगी इति दावान् करोति अन्यः द्वितीयद्रव्येण लोटापूर्णेन पूरयति अद्यापि अधिकं उपयोगी इति प्रतिपादयति । एवं सर्वे यत्किमपि कल्पयन्ति तत् कारखनं तस्य सम्यक्कच्चामालस्य घटकवत् गलन्ति । प्रयोगाः क्रियन्ते अनन्ताः प्रयोगाः । एकतः कतिपयैः मूर्खैः जनानां तान् कच्चामालान् आनयन्ति । प्रज्वलितान् अपरं तु धूमकेतुभस्मात् कं कं अवशेषाः उद्धृत्य कारखनस्य निजलमध्ये पोषयितुं शक्नुवन्ति इति सर्वे त्वरिततया धावनं कुर्वन्ति

स्वाभाविकतया एव कारखनः अनियमितरूपेण कार्यं कर्तुं आरभते। यथा अधिकम् अनियमितरूपेण कारखना कार्यं करोति एतेन विदितं तव शेषज्ञाः यथा अधिकं स्वप्रयत्नाः बहुगुणयन्ति । ते नूतनानि साधनानि नूतनानि सामग्रीनि च अन्वेष्टुं इतस्ततः धावन्ति । तस्मिन् च चञ्चलतायां ते कच्चामालस्य अन्यन्तं आवश्यकं रासायनिकं घटकं पदाति नाशयन्ति दहन्ति वा ये घटकाः कदाचित् तेषां लक्ष्यीकरणाय अतिलघुः भवन्ति यदा ते पश्यन्ति यत् तेषां प्रयत्नाः निष्फलाः भवन्ति तथा च कारखनस्य स्थितिः क्रमेण दुर्गता भवति तदा ते अद्यापि प्रान्तरं गत्वा सर्वथा नूतनानि पदार्थानि प्राप्नुवन्ति येषां कारखनस्य कच्चामालेन सह सर्वथा कोऽपि सम्बन्धः नास्ति तथा च तेषां साहाय्येन स्वस्य संयंत्रस्य कार्याणि नियमितं कर्तुं प्रयतन्ते। कश्चित् तत्कालं यावत् तेषु नूतनेषु पदार्थेषु एकः कारखनस्य क्रन्दनं निवारयति अन्यः तस्य भेदनात्मकं चीत्कारं निरुद्धं करोति तृतीयः कतिपयानां तन्त्राणां कार्यवेगं मन्दं करोति चतुर्थः तु तद्विपरीतम् अधिकं त्वरयति एते परिवर्तनाः तेषां कृते शुभलक्षणाः दृश्यन्ते ते हर्षेण प्लवन्ति लघुबालवत् हस्तौ ताडयन्ति ततः बलिष्ठतरं प्रभावी च पदार्थं अन्वेष्टुं प्रवर्तन्ते। कदाचित् कारखनस्य केचन विभागाः सर्वथा कार्यं त्यजन्ति अथवा ते एतावन्तः अनियमितरूपेण कार्यं कुर्वन्ति यत् ते स्वपरजनस्य सुरक्षां संकटं जनयन्ति । तदा एव मनुष्याः स्वस्य महतीं निपुणतां दर्शयन्ति । ते तान् निष्प्रयोजनान् भागान् कुशलतया निष्कास्य क्षिपन्ति ।

न आश्चर्यं यत् ते सर्वे प्रयत्नाः सर्वथा असफलतायां समाप्ताः भवन्ति क्रमेण कारखनाः शीघ्रमेव कार्यात् बहिः क्षिप्ताः भवन्ति । परन्तु बङ्गलिंग् अभियंताः आशां न त्यजन्ति ।

ते स्वस्य न राशप्रयोगेषु त ष्ठन ्त तेषां कारखान ान ां वास्तव कं अभ यं तारं तेषां स्वभावं स्मर्तुं न कारयन ्त यत् तेषां अङ्गीकृतम्।

मान वशरीरस्य कारखान ेन सह न रन ्तरं तुलन ा अशं कार करूपेण न क्र यते। मान वशरीरं ह खलु अन ्येषां सर्वेषां कारखान ान ां इव कारखान म् अन ेन भेदेन यत् साध ारणकारखान ात् बहु अध कं क्ल ष्टं तस्य घटकाः च ए तावन ्तः लघुः यत् अध कां शः मान वस्य अदृश्यः अबोध : च भवत

उ पर ष्टाद् अभ यं ताः इव अस्माकं जीवव ज् ान न ो प्रयोगान ् कुर्वन ्त हस्ते घोरतमैः यन ्त्रैः न ीचतमैः अहारैः व व ध ैः कृत्र मैः मन ुष्यैः ज् ातैः सर्वैः घातकैः व षैः च मन ुष्याणां उ पर । ते पदार्थान ां अन न ्तन ामभ : सह अन न ्तसूचीः प्रकाशयन ्त स्वस्य भ्रामकअन ुशं सैः जन ान ् च भ्रमन ्त । प्रत्येकं यत् अकर्षयत तत् सूचयत प्रत्येकं मन स यत् आ च्छत तत् वदत यादृच्छ करूपेण कार्यं कुर्वन ् अङ्गुष्ठन यमेन ।

ते सहस्राण खण्ड ान पूरयन ्त तेषां सह जा त् प्लावयन ्त रेड यो पारं गरजन ्त वृत्तपत्रेषु व ज् ापन ं मुद्रयन ्त ।
क न ्तु तेषां सर्वं म थ्या सर्वं तेषां वचन ं व रोध ाभासः ।
ते अत्यन ्तं हान कारकं द्रव्यं अत्यन ्तं लाभप्रदं प्रत पादयन ्त परन ्तु यत् आवश्यकं तस्य प्रयोगं न ष द्ध ं कुर्वन ्त । अस्म न ् वेल्टरभ्रमयोः म श्रणे लेखकाः ए व सं शयस्य अन ्रण्यस्य च चक्रव्यूहं स्पृशन ्त तेषां प्रेक्षकाः तु भ्रान ्ताः भ्रान ्तः च त ष्ठन ्त
तावत्पर्यन ्तं हा अस्माकं समीपस्थाः कोट भ : ए तत् जीवन ं स्वसमयात् पूर्वं अन ावश्यकरूपेण प्रस्थायन ्ते।

अहं सम्पूर्णे व श्वे सर्वेभ्यः अत्यबुद्ध भ्यः अह्वान ं करोम यत् ते बह : आ च्छन ्तु तेषां आलस्यस्य उ दासीन तायाः यद केवलं स्वस्य आरोग्यस्य कृते स्वबन ्ध ुजन स्य च कृते। ते मया सह हस्तं सं योजयन ्तु येन अस्माकं ए कताशक्त्या वयं मान वजतेः न ेत्राण उ द्घाटयामः पोषणस्य वर्तमान दोषअभ्यासान ां सं शोध न ं कुर्मः तान ् घोरान ् न रसं हारान ् न वारयामः .

अस्माकं प्रत्येकं न ेत्रे उ द्घाट्य अध ुन कसभ्यतायाः अपमान ं जन यन ्तः आश्चर्यजन काः काण्ड ाः सावध ान ीपूर्वकं अवलोकयन ्तु। अस्माकं वैज् ान कैः स्वीकृतेन गलत् मन ोवृत्त्या लाभार्थ न : सट्टाकाराः च क्षेत्रे पदान स्थाप तवन ्तः । अत्यन ्तं हान कारकं स्थूलरूपेण च म ल त्वा कृतं खाद्यं स्वतन ्त्रतया व टाम न स्य समृद्ध ं स्रोतः इत व ज् ाप तं भवत तथा च...

मुक्ततया जन सामान ्यं प्रत व क्रीतम्। तेषु ब स्कुटं म ष्टान ्नं कोकाकोला न म्बूकं च इत्यादीन शीतलपेयान सड ्गमां सान शुष्कदुग्ध ान अ ्ये च सहस्राण व व ध ान अहारपदार्थान सन ्त ये स्वस्य अत्यन ्तं महत्त्वपूर्णपोषकघटकात् सर्वथा वं च ताः सन ्त व शेषतया च रोगं जन य तुं जन ान ्मारय तुं च प्रवृत्ताः सन ्त अत्यन ्तं ज ज्ञ ासुपदार्थाः इतः ततः ए कत्र ताः भवन ्त ए कत्र म श्र ताः भवन ्त टीन ्षु कार्टन ्षु च पूर ताः भवन ्त वैज्ञ ान कप्रतीतान ां पालतूपजीव न ां न ामान ां दीर्घदं ष्ट्राणा सह लेबलं कृत्वा अत शयेन मूल्येषु अहारव ज्ञ ान ीय सज्जताः इत गुलगुल् जन सामान ्यं प्रत व अन ुन कच क त्सायाः ए तावता व्यावसाय कीकरणं जतम् यत् न जीप्रयोगशालाः तेभ्यः प्रेष तान ां रोग णां उ पर कृतान ां शुल्कान ां व षये वैद्येभ्यः ५० प्रत शतं आयोगं ददत अद्यतन जा त सर्वेषां भ्रष्टाचारान ां व स्तृतं च त्रं प्रस्तुतं कर्तुम् इच्छत चेत् शतशः खण्ड ाः पूरय तव्याः स्यात्। सम्प्रत अहं तत् कार्यं कर्तुं अवकाशं न प्राप्न ोम ।

इदान ीं जीवव ज्ञ ान न ः स्वसं शोध न काले ए कं न श्च तं व टाम न ं प्राप्न ुवन ्त । क ्च त् पश्चात् ते अन ष्करोत यत् ए षः सरलः समासः न ास्त अप तु ए कदर्जन स्य पदार्थान ां व स्तृतः सं कुलः अस्त येषां प्रत्येकस्य कृते ते न ाम च न ्वन ्त क्रमेण ते लक्षयन ्त यत् कश्चन व टाम न ः अ ्येषां अभावे तस्य सामर्थ्यं न दर्शयत अथवा ते अवलोकयन ्त यत् जीवे प्रव ष्टः सन ् ए कः पदार्थः अ ्यस्म न ् पदार्थे पर वर्तते इत्याद

मान वजीवे कुत्र मव टाम न स्य प्रभावः स्पष्टः व रोध ाभासः च भवत । मन ुष्याः गृहस्य इष्टकाः पङ्क्त ं पङ्क्त ं व न ा उ लूखलं स्थापयन ्त ततः तस्याः त्रुट ं सम्यक् कर्तुं न ीच उ लूखलस्य महतीं प पासां सज्जीकृत्य भवन ् सद्यः ए व पातयन ्त इष्टकान ां बाह्यपृष्ठे लसन ्सः उ लूखलः भवन ं क ्च त्कालं यावत् वायुवृष्ट्या च रक्षत परन ्तु इष्टकान ां मध ्ये सन ्ध षु न प्रव शत अवश्यं च कदाप सं रचन ायाः अ ्तः स्तरं न प्राप्न ोत कदाच त् तस्य म थ्या उ लूखलस्य अत शयेन पर माणं प्रयुज्यते ततः यस्य भवन स्य अध ारः क ्च त् कम्प तः भवत सः केवलं पतत । ए तत् ए व कदाच त् व टाम न स्य इन ्जेक्शन स्य समये भवत यदा इन ्जेक्शन स्य अ न ्तरं तत्क्षणमेव रोगी म्र यते। कथं सम्भवः पोषकरूपेण द्रव्यं प्रत न ध तुं शक्यते यस्य सूक्ष्मतमः पर माणः अ ्तः पुरुषं हन ्त

तस्य मान वशरीरे प्रवेशस्य प ्च न मेषाः कदा चैतन ्यमागत्य तादृशान मूर्खान त्यक्ष्यन ्त मन ्ष्याः । असफलतायाः न राशायाः दुर्भाग्यस्य च बहुलतायाः अभावेऽप पुरुषाः ए कं पदं अग्र न वृत्त म् अङ्गीकृत्य स्वस्य भ्रान ्तं व न ाशकारीं च मार्गं ध ारयन ्त

न वीन पुस्तकान न रन ्तरं स्वस्य प्रादुर्भावं कुर्वन ्त पुरातन सूच काः अन ्शं साः च न त्यं योज ताः भवन ्त तथा च कारखन ात् मन ्ष्याणां अङ्गेषु व षाणां अन न ्तजलप्लावन ं न रन ्तरं प्रवहत । यथा वर्तते तथा पोषणसम्बद्ध व षयेषु सहस्राण खण्ड ान ल ख तान सर्वेषां भ न न ्न दृष्ट कोणैः भ न न ्न व वरणैः भ न न ्न व वरणैः भ न न ्नैः सूचीभ : सारणीभ : च

क्षणं यावत् कल्पयामः यत् व्यक्त गतव षये ल ख तान पुस्तकान व टाम न ाः अन ्ये पोषणघटकाः पोषणस्य अन ्शं साः व श ष्टाहारसूची च सर्वाण सत्यान सन ्त । तदा वयं च न ्तयामः यत् क ं खलु ए षा मान वपोषणस्य व्यावहार कव्यवस्था अस्त तथा च ये जन ाः अस्म न ् जात जीव तुं इच्छन ्त तेषां तान सर्वाण पुस्तकान कण्ठस्थरूपेण ज् ातव्यस्य दुः खद आवश्यक्ता अस्त वा इत । तर्ह ये कोट कोट जन ाः पर्वतद्रोणीदूरग्रामेषु ग्रामेषु च न वसन ्त तादृशआहारसूचीसारणीपर चयस्य अवसरः न ास्त तेषां क ं भव ष्यत क ं ते बुभुक्षायाः कारणेन म्र यन ्ते

न सुहृद् उ दासीन तायाः टोपात् जगरन ्तु न ह मन ्ष्यस्य न यतं जीवन पद्ध त : । तत्सदृशं जीवन ं खलु सर्वथा जीवन ं न ास्त दुः स्वप्न म् ए व । पोषणसमस्यान ां व षये अस्माकं दृष्ट कोणे पूर्णतया तत्कालं च व पर्ययः अन ेतव्यम्।

व्यक्त गतपोषकघटकान ाम् आहारस्य च व षये प्रकाशन ं स्थगय तव्यं तथा च कृत्र मव टाम न स्य व षाक्तौषध ान ां च सर्वाण व ध ान ान ए कदा ए व त्यक्तव्यान ।

तस्मात् दुः स्वप्न ात् ए कवारं मान वजतेः मुक्त ं कर्तुं ए कः ए व उ पायः अस्त सः अस्त अस्माकं जीवन शैल्यां पोषणव्यवहारे च आमूलकम र वर्तन ं प्रवर्तय तुं ए ताः आवतयः ए तादृशरीत्या पर वर्तय तव्याः येन मन ्ष्यस्य जीवन ेन सह सम्यक् पोषणव्यवस्थायाः म श्रणं साम ्जस्यं च भवत । तदा व्यक्त गतपोषकघटकान ाम् मध ्ये व कल्पः पुन : क मप उ पयोगी उ द्देश्यं न सेवते तथा च जन ाः व श ष्टाहारव षये अध कं च न ्तन ं न कर ष्यन ्त । केवलं तादृशाः पूर्णतया सन ्तुल ताः

Machine Translated by Google

आहारपदार्थाः गृहे एव स्थापयितव्याः येषां पोषणमूल्यानि समानानि सन्ति अन्येषु शब्देषु मनुष्यस्य सेवितानां प्रत्येकं आहारं स्वयमेव पूर्णं पोषणं भवेत्।

पाठकाः न मन्यन्ते यत् सर्वेषां मानवजातेः नेतृत्वं अतीव कठिनम् अस्ति तस्मिन् अद्भुते मार्गे। केवलं उपरिष्टात् एवम् इव दृश्यते। स्वयं तस्य सर्वाणि चरणानि गत्वा अहं जानामि यत् कठिनत्वात् दूरम् अत्यन्तं सुलभं कार्यम् अस्ति यस्मिन् अहं सर्वं समयं ऊर्जां च समर्पयितुं सज्जः अस्मि

अस्माभिः एतादृशाः परिस्थितयः निर्मातव्याः येन धनिकदरिद्र महान् बृहत्विद्वान् सरलयोः कृते तेषां सेवितानां खाद्यपदार्थानां मध्ये अनिवार्यं विकल्पं कर्तुं नित्यं दायित्वं विना स्वस्थजीवनं जीवितुं शक्यते . तदा अन्नस्य चयनं अस्माकं रसभावेन निर्धारितं भविष्यति यस्य आग्रहाः इच्छाः च प्राकृतिकभोजनस्य चयनस्य अस्माकं अच्युतमार्गदर्शकाः भविष्यन्ति ।

वयं सम्यक् चिन्तयामः सर्वथा जीववैज्ञानिनः कं कं च अन्विषन्ति इति तेषां परमं लक्ष्यम् अस्ति । कदाचित् तेषां एव अन्तिमउद्देश्यस्य स्पष्टा धारणा नास्ति परन्तु अहं तान् वक्ष्यामि । ते ज्ञातुं प्रयतन्ते यत् अस्माकं शरीरे स्वस्थजीवनं जीवितुं कीदृशानां पदार्थानां आवश्यकता वर्तते। ते अस्माकं जीवे प्रत्येकस्य विटामिनस्य प्रत्येकस्य खनिजस्य च सम्यक् कार्यं निश्चयं कर्तुम् इच्छन्ति । ते आविष्कृतवन्तः यत् कश्चन विटामिनः अस्माकं वृद्धिं प्रेरयति अन्यः अस्मान् संक्रमणात् रक्षति तृतीयः दन्तानाम् दृढीकरणं करोति इत्यादि । परन्तु तत् सर्वं कष्टं स्वीकुर्वन्तुं स्थाने यदि ते एकवारमेव आफ्रिकादेशस्य जङ्गलानां भ्रमणं कृत्वा तत्रत्यान् गजान् पृच्छन्ति यत् ते दृढहस्तिदन्तस्य उत्पादनार्थं कीदृशाः कैल्शियमगोल्यः सेवन्ते अथवा केषु प्रकारेषु प्रोटीनानि सेवन्ते इति किं न श्रेयस्करम् ते स्वस्य महतीं द्रव्यमानं संचयितुं सेवन्ते स्म

कल्पयामः यत् वर्षसहस्राणि अविरामं परिश्रमं कृत्वा अन्ते ते स्वस्य इष्टं लक्ष्यं प्राप्नुवन्ति । ततः ते गोधूमस्य कणिकायां अन्यस्मिन् वा शाकशरीरे सर्वान् घटकान् ज्ञातुं अस्माकं जीवे तेषां स्वस्वकार्यस्य पूर्णविवरणं च आगन्तुं शक्नुवन्ति किन्तु ते यत् एतावत् प्रयत्नपूर्वकं अन्विषन्ति तत् पूर्वमेव हस्ते समृद्धिः प्रचुरतायां च अस्ति । एवं परमं प्राप्ताः

aim तत् ए व लक्ष्यं यत् ते अस्मं ख्यवर्षेभ्यः परं स्वप्रयोगशालासु कदाप प्राप्तुं अशां कर्तुं न शक्नुवन्त स्म । तर्ह ते क ं अध कं अ व षन्त

परन्तु पाठकेन जीववज् ान नः सर्वथा न रर्थकाः जना ः इत न कल्पन ीयम् । तेषां यथा कार्यं कर्तुं कारणान सन्त तथा च स्वदृष्ट्या ते अत्यन्तं प्रबलाः प्रत्ययकारणान च सन्त । वैज् ान काः ह सभ्याः सं स्कृताः च व्यक्त ः भवन्त न ते कृष्णवन े न वसन्तः अ मा: पुरुषाः न च गुच्छेषु अश्वाशालासु च न वसन्त । तर्ह कथं ते स्वस्य श्वेतरोट कां स्वाद ष्टान प ष्टान स्वाद ष्टान पेस्ट्री च त्यक्त्वा अ मक्रूराणां इव कच्चा गोधूमेन मुखं पूरयन्त सत्यमेव यत् मृतस्टार्चशर्करां व हाय साकं न र्मलं गोधूमं श्वेतरोट का वा पेस्ट्री वा पर णमय तुं तस्य सर्वे दशसहस्राण पोषकघटकाः न श्यन्त परन्तु ए तेन तेषां च न्ता न दृश्यते ते अस्मान् कदाप व स्मर्तुं न ददत यत् न र्जीवस्टार्चस्य शर्करायाः च अ लाभाः सन्त । ते अस्माकं शरीरे उ ष्णतां प्रदातुं आवश्यकान कैलोरीजं प्रयच्छन्त यदा तु अस्माकं अङ्गान ाम् ग्रन्थ न ां तं त्र काना ं च माङ्गल्याः कृत्र मव टाम न खन जसज्ज म थ्याहार्मोन इत्याद भ ः अद्भुतैः वैज् ान कैः सं साध नैः पूर्यन्ते सर्वेभ्यः अ च व षाणां बहुलता ए कं उत्कृष्टं भवत बलेन सामर्थ्येन च अ ्यः ।

अ ्ते तदा उद्योगान ां च क त्सालयाः वैद्यान ां पर चार काणां औषध ालयान ाम् शल्यच क त्सायन्त्राणां इत्यादीन ां तत्सदृशान ां उपकरणान ां क ं भव ष्यत तेषां क्रयणे केके प्रयत्न ाः न कृताः तेषां न र्माणे केके श्रमाः न व्यय ताः कथं ते तान सर्वाण स द्ध यः तस्य तुच्छगोधूमस्य कृते त्यक्तुं शक्नुवन्त स्म ए तादृशं पदं च न्तय तुं अ न शक्यते वस्तुतः ग्रहीतुं अ न शक्यते । यद सहस्राण न कोट कोट जना ः हृदयघातेन कर्करोगाद भ ः म्र यन्ते चेत् अत्यल्पं महत्त्वं भवत । शीघ्रं वा पश्चात् वा मनुष्याः तथाप मृताः भवेयुः अतः क ं तेषां कृते क च त् पूर्वं मृताः सं सारस्य दुः खेभ्यः दुः खेभ्यः च मुक्ताः न श्रेयः यथावत् अत सङ्कीर्णं भवत तस्म न् जात २०० वर्षपर्यन्तं जीव तुं क ं प्रयोजन म् ए तादृशी मन ोवृत्त युक्ताः जना ः सन्त इत ज् ात्वा आश्चर्यं मा कुरुत। शवभक्षणव्यसन े न यथा अ ध ाः मान वजतेः बहुसं ख्यकाः अद्यत्वे तथैव च न्तयन्त इत खलु प्रत पादय तुं शक्यते । परन्तु अहं गम्भीरतापूर्वकं समग्रं जात् घोषयाम यत् सर्वेषां मान वान ाम् आवश्यमेव

कच्चे अवस्थायां वन स्पतयः उपभोगयन तु। इत प्रकृतेः अपि ।।

तथापि जीवव ज् ान न ां मार्गदर्शकं प्रेरणा सर्वदा मान वतायाः सेवायाः इच्छा ए व अभवत् इत अहं न न कारयाम । परन तु यदा ते स्वप्रयत्न स्य असफलतां पश्यन त तदा ते क्षणं अप व लम्बं व न ा स्वस्य खतरन ाकं प्रक्र यां पर वर्त्य तान ् व षयान ् सम्बद्ध ान ां सर्वेषां पुस्तकान ां प्रकाशन ं सद्यः ए व स्थगयेयुः अन ्यथा ते अवश्यमेव आगाम जन ्मन ां शापं योग्याः भव ष्यन त । पोषणव षये पुस्तकेषु द्रष्टव्यान सर्वाण व रोध ाभासात्मकान तथ्यान अँकडान च ए कत्र अन यन ् मया उपलब्ध ान प्रमाणान सावध ान ीपूर्वकं छान य त्वा तौल्य मूलन ष्कर्षः कृतः यत् यावत् पोषणस्य व षये इतः परं सर्वेषां मान वजतीन ां समान ं च न ्तन ं करणीयम् समान रूपेण पोषयन त ।

अस्य न ष्कर्षस्य व षये न सं शयः न च व पक्षः भव तुमर्हत ।

अतः यतो ह ए तावता व्यक्त गतपोषणघटकान ाम् व व ध व श ष्टाहारव षयाणां च पुस्तकान ां प्रकाशन ं कृतम् तेषां सर्वाण प्रचलन ात् न वृत्तान भवेयुः येन जन स्य मन ः तेषां अव्यवस्थ तैः व रोध ाभासैः च स द्ध ान ्तैः पुन ः भ्रम तं न भवेत्. अन ्येषु शब्देषु येषु पुस्तकेषु प्रोटीन ् कार्बोहाइड्रेट् मेदः व टाम न ः खन जपदार्थाः च कार्याण लाभाः च सन त तेषु सर्वेषु पुस्तकेषु प्रत बन ्ध ः करणीयः । तथा च तान सर्वाण भयान कप्रकाशन ान येषु कत पयान ां खद्यपदार्थान ाम् मूल्यं तेषु न ह तस्य कस्म ं श्च त् पोषकव शेषे ए व अस्त इत स द्ध य तुं प्रयत्न ाः क्र यन ्ते

येषु पुस्तकेषु तेषां लेखकाः अन ्येषां तुलन ेकत पयान ां फलान ां श्रेष्ठतां प्रत पादय तुं प्रयतन ्ते तेषु पुस्तकेषु अप अन ावश्यकं गणन ीयम् अध कतया भव ष्ये सं शोध न ं सामान ्यप्रयोगान ाम् अङ्गीकारं प्रत न र्देश तं भवेत् यत् अन ्येषां वर्गान ां तुलन ेए कस्य वर्गस्य खद्यपदार्थान ाम् व कासस्य प्रमाणं लाभं च न र्ध ारय तुं आवश्यकदत्तां शः प्रदातुं शक्यते यथा फलान ां अन ाजस्य दालस्य अण्डान ां हर तशाकस्य मूलस्य च व्यापकं भेदं न र्ध ारय तुं अध ्ययन ं कर्तुं शक्यते यद तादृशाः भेदाः सन त तर्ह खलु

अतः परं सर्वेषां प्रगत शीललेखकान ां वैज् ान कान ां वैद्यान ां पत्रकारान ां मान वतावादीन ां च मुख्यं कर्तव्यं भवेत् यत् ते प्राकृत कपोषकाणां क्षयस्य कारणेन यत् महत् क्षत ं जन यत तस्य प्रत्येकं पक्षं सामान ्यजन स्य समक्षं प्रदर्शय तुं जन ान ् उपदेशान ां अशार्ततया अध ीन तां कर्तुं प्रेरय तुं च प्रकृतेः ।

वास्तव कं शरीरं म थ्याशरीरं च

पक्वभोजन स्य अभ्यासग्राहकः वस्तुतः ए कस्म न ् द्वयोः व्यक्त योः सं योजन ं भवत तस्य द्वौ शरीरौ स्तः । प्रथमः शरीरः REAL MAN सः ए व सच्चः पुरुषः यः प्राकृत कपोषणद्वारा अस्त त्वं अभूतः अस्त अद्याप प्राकृत कपोषणेन पाल तः अस्त द्व तीयं शरीरं FALSE MAN अप्राकृत कं पक्वं कृत्र मभोजन ं कृत्वा अस्त त्वं प्राप्तं अप्राकृत कपोषणमात्रेण जीवत च

मान वशरीरे ये सर्वे कोश काः स्वस्थाः व शेषज् ाः सक्र याः च भूत्वा जीवन ं न र्वाहयन ्त व्यक्त ं पादयोः स्थापयन ्त च तेषां न र्माणं पोषणं सं चालन ं तस्य स्थान े पूर्णतया प्राकृत कभोजन ैः भवत ताः कोश काः स्न ायुभ्यः बलं ददत हृदयस्य सं कोचन ं न यन ्त्रयन ्त मस्त ष्कस्य अवेगं शरीरं प्रत प्रसारयन ्त स्रावं च उ त्पद्यन ्ते ए तेषां अत्यन ्तं व कस तकोश कान ां पार्श्वे अन ्ये कोश काः सन ्त ये सामान ्यकोश कान ां क ् च त् सतहीसादृश्यं ध ारयन ्त परन ्तु वस्तुतः अत्यन ्तं मौल कसं रचन ा भवत व शेषकार्यार्थं आवश्यकयन ्त्राणां तन ्त्रस्य च अभावः भवत तथा च सामान ्यतया क्षीणाः रोगग्रस्ताः च भवन ्त ए ताः कोश काः अप्राकृत कअवर्ज तआहारस्य व्ययेन सम्पूर्णतया जयन ्ते प्रजन न ं कुर्वन ्त बहुलयन ्त च ।

पक्वभोजन व्यसन न ः जीवे वास्तव कः पुरुषः अत्यल्पं व्याप्न ोत कक्षः खलु। कृशतमस्य अन्न शरीरस्य पर्याप्तः भागः न ष्क्र यकोश काभ ः युक्तः भवत ।

प्रत्येकं ग्रन ्थ ं वा अङ्गं वा न श्च तसङ्ख्यायां सक्र यव शेषकोश कान ां आवश्यकता भवत परन ्तु तादृशकोश कान ां अपेक्ष तपूरकं न र्म तमात्रेण दत्ते अङ्गे अन र क्तकोश कान ां न र्माणं स्थगयत

Machine Translated by Google

अन्यथा अस्त प्रमाणं यावत् वर्धते स्म। इदानीं यतो हि सक्रियकोशिकाः केवलं प्राकृतिकपोषणद्वारा एव अस्तित्वं अनुभूताः भवन्ति यदा तु अनिन्यसन नः स्वशरीरे प्राकृतिकभोजनस्य आवश्यकं परिमाणं न प्रयच्छति तस्मात् अङ्गः परिणाम तस्य अभावस्य प्रतिपूर्तिं कर्तुं बाध्यः भवति तस्य आकारं च यथोचितसीमायां स्थापयितुं त्वा कपक्वभोजनात् उत्पन्नानां निष्क्रियकोशिकानां निश्च तसंख्या। अनिन्यसन नः सर्वेषु अवयवेषु तन्त्रेषु च एतादृशाः निरर्थकाः परजीविकाः च कोशाः प्रचुराः सन्ति अस्थिनि खकेशान्नि बहिष्कृत्य।

तथापि केषाञ्चन जनानां जीवः अद्यापि अप्राकृतिकआहारविरुद्धं निश्चितकालं यावत् संघर्षं कर्तुं समर्थः अस्ति। ननु क्षीणभूखउदरविकार उदरवमन अनिद्राशिरोवेदनादिभिः मिथ्यापुरुषस्य निर्माणं निवारयितुं यथाशक्ति क्लान्तं करोति। अदूरदर्शिनः एतादृशान् सावधानलक्षणं जीवस्य किञ्चित् दुर्बलतायाः लक्षणं मन्यन्ते अतः अप्राकृतिकभोजनस्य सेवनं स्थगयितुं स्थाने ते रोगीपोषणं दृढीकरणं च कर्तुं तेषां उपयोगं अधिकं प्रोत्साहयन्ति यदा च पोषकानाम् आहारानाम् निरन्तरआक्रमणानां अधीनं दीर्घः अकृष्टः संघर्षः वास्तविकपुरुषस्य पराजयेन सह दुःखदः समाप्तः भवति तदा जीवः स्वस्य दृढप्रतिरोधं त्यक्त्वा तेषु अप्राकृतिकआहारद्रव्येषु अनुकूलं कर्तुं बाध्यः भवति अचिरेण वृकवत् भक्षयितुम् आरभते अप्रतिरोधेन च वर्धमानस्य मिथ्यापुरुषस्य जन्मसंकेतः एषः एव। तथापि अदूरदर्शिनः जनाः एतां वृद्धिं पुनः स्वस्थतायाः निश्चितं लक्षणं मन्यन्ते।

कालान्तरे सः प्रतिरोधः दुर्बलः अभवत् अद्य च सः चरणः प्राप्तः यदा बहुशरीरद्वयेन सह महता बालकाः जयन्ते एतादृशाः बालकाः जाति आमनात् पूर्वमपि मिथ्यापुरुषस्य विकासं कर्तुं आरभन्ते। स्त्रियाणां नितम्बपादयोः बालकानां स्थूलगण्डयोः पुरुषाणां उदग्रपौञ्चकण्ठयोः अन्यत्र च प्रत्येकं पदे मिथ्यापुरुषं द्रष्टुं शक्नुथ मिथ्या पुरुषः युवकन्याः सुन्दराणि आकृतयः तेषां जीवनस्य उदग्रतायां विकृतिं करोति प्रौढानां जनानां कार्यक्षमतां वंचयति। मनुष्याणां हृदयं वृक्कं रक्तवाहनीं ग्रन्थिं उत्तकं च प्रविश्य तेषां क्रियाकलापं लकवाग्रस्तं करोति। सामान्यतया वास्तविकं पुरुषं स्वपङ्क्तौ गृहीत्वा क्रमेण तं निपीडयति गलेगलति च।

पक्वभोजन व्यसन न : यदा क च त् फलं सेव त्वा स्वस्य क्षुध ां पूरयत तदा दत्तक्षणे वास्तव क पुरुषः पूर्णतया तृप्तः भवत तस्य अ न् स्य इच्छा न ास्त इत अर्थः परन्तु म थ्यापुरुषः प्राकृत कपोषणस्य भागं सर्वथा न प्राप्तवान् अतः सः इदान ीं स्वस्य व शेषभोजन ं याचते। यत् व शेषतया दुर्भाग्यपूर्णं करोत तत् अस्त यत् सः वास्तव कपुरुषस्य मुखेन स्वस्य न कारात्मकान् इच्छान् प्रकटयत । पक्वभोजन स्य तृष्णा तस्य राक्षसस्य आग्रहः अस्त तस्य वास्तव कपुरुषस्य आग्रहैः सह क मप सम्बन् ध : न ास्त । सा तृष्णा तस्म न् क्षणे पेटूत्वे पर णमत यदा व्यसन ं न कारात्मकं कामं च द्वौ क्रूररागौ म ल त्वा भवत ।

अत्रैव वास्तव क पुरुषः क मप व चारं च न् तन ं वा व न ा अत्यन् तं घृण तम् कार्यं करोत । सः द न ेद न े अव रामं पर श्रमं करोत महता दुः खेन कष्टेन च ध न ं अर्जयत ततः अद्याप अध कतया दुः खेन कष्टेन च सः स्वस्य कठ न तया अर्ज तध न ेन क्रीतान प्राकृत कान अहारपदार्थान हान कारकद्रव्येषु पर णमयत स्वस्य माध् यमेन स्वशरीरे तान् प्रव शत स्वमुखं भोजन न ल केपच्य रक्तप्रवाहे अवशोष्य तस्मै राक्षसाय तस्य उ ग्रतमशत्रुं यस्य सः स्वस्य वक्षस पोषयत पोषयत च यस्य घृण तशरीरं सः स्वस्य दुर्बलस्न ायुषु न रन् तरं वहत तस्मै प्रयच्छत ।

अत्र प्रोटीन स्य प्रशं सां कुर्वन् तः कृत्र मव टाम न स्य कथ तशक्त व षये म थ्याआशां च स्थापयन् तः जीवव ज् ान न ो मया पृष्टव्यं यत् ते तान् पुरुषान् मह लान् च न दयां न ददत ये वीथ कायां भ्रमन् तः डुलन् त भ्रमन् त च कष्टेन ए व प्रचण्डं भारं कर्ष तुं समर्थाः तेषां दुर्बलपादयोः म थ्यापुरुषः । तेषां ज्ञ ान ां अ न् तः करणं कारणं च कुत्र अस्त क ं ते न ष्प्रयोजन वसामां सराश : तान् व चारभोजन ं न ददत क न् तु स्थूलता तेषां पूर्णसन् तुल तस्य पशुप्रोटीन स्य पच्यस्य श्वेतरोट कायाः च फलम् अस्त । केवलं तान् स्थूलज्ञ ान ाम् रोट कं मां सं च वं चय तुं प्रयतस्व प्रकृतेः अत्यन् तं मौल कन यमैः क च त्कालं यावत् पोषयतु ततः अवलोकयतु यत् ते प शाचसमूहाः कत पयेषु मासेषु कथं द्रवन् त अ न् तर्ध ान ं च भवन् त ।

यदा वयं व चारयामः यत् वयं तान् अ ावश्यकान् क यत् सुलभतया मुक्तुं शक्नु मः मां ससस्य राशौ प्रभावं च सम्पूर्णतया पुन र्प्राप्त म् अत्यन् तं सरलेन च

प्राकृत कमद्ध त्या वयं सम्यक्च न त्यामः यत् उच्चशैक्षण क्व श ष्टतायाः जन ाः सफलतायाः क मप अशां व न ा खत्तरन ाकान ां न रर्थकसाध न ान ाम् अश्रयं क मर्थं कुर्वन ्त ।

म थ्यापुरुषः न केवलं क्षीणकोश काभ : अ तु अ ावश्यकद्रवमेदः सं कुचन ं लवणं व षाद कं हान कारकद्रव्यं ये वास्तव कपुरुषस्य सर्वेषु गुहासु उत्तकयोः च प्रव श्य प्रसृताः सन ्त अपवादरह तं प्रत्येकं व्याध म थ्यापुरुषस्य कोष्ठेषु अनुयते। म थ्यापुरुषस्याप कोष्ठेषु कर्कटः जयते ।

रोगाः स्य न यमस्य उ ल्लङ्घन ेन भवन ्त प्रकृत

कारखन स्य भङ्गस्य कारणद्वयं ए व भव तुम् अर्हत अभावः तस्य कच्चामालेषु सन ्तुलन स्य बह : आच्छन ्त्याः अकस्म कक्षत : च। अ ्यत् कारणं न भव तुमर्हत । बाह्यस्रोताभ्यां मान वजीवस्य अकस्म कक्षत : दाहः चोटः व षाद : सुलभतया अवगम्यते तेषां च क त्सायां प्रयोक्तव्यव ध षु मतभेदः न ास्त

ए तेषु बाह्यक्षत षु सर्वैः स्वयमेव प्रदत्तैः च क त्सा औषध ैः कृत्र मव टाम न ैः खन जै मद्यैः न कोटीन ैः चायैः काफीभ : तथैव पक्वैः अहारैः सह शरीरे प्रव ष्टाः असं ख्याकाः व षाः च जीवस्य हान : अ अ ्तर्भव तुं शक्न ोत प्रत्येकं अङ्गे च सं गृहीताः भवन ्त ।

मान वस्य कृते ए कमात्रं साम ज्स्यपूर्णं न र्दोषं च कच्चामालम् जीवः प्रकृत्या न र्ध ार ताः कच्चाः वन स्पतयः सन ्त । तेषु शरीरेषु कृतस्य सूक्ष्मतमस्य पर वर्तन स्य अर्थः दत्तस्य कारखन स्य कच्चामालस्य साम ज्स्यं व क्ष प्तं भवत ए तस्य तु तस्य कारखन स्य सम्यक्कार्याण व क्षेपणम् इत अर्थः अ ्येषु शब्देषु रोग इत्यर्थः । प्रकृतेः न यमान ुसारं ए तत् स्वयं स द्ध त्वेन गणन ीयम् यस्य व षये कदाप सं शयः मतव व ध ता वा न भव तुमर्हत

मान वकारखन स्य कच्चामालस्य न ाम NOURISHMENT इत अभवत् ।

प्रकृत्या मान वस्य कृते आवश्यकान कच्चामालान ए तावता सटीकाणन ाभ :
न र्म ताः यत् यदा वयं द्राक्षाफलस्य ए कं जमुनं मुखं स्थापयामः तदा सः अल्पः
जमुन : भग्न : भूत्वा सम्पूर्णे जीवे प्रसरत यत् तस्य सर्वान् आवश्यकतान् अपवादं व न ा
पूर्यते सः जमुन : प्रथमं सरलकोश कान ां प्रारम्भ कसं रचन ायाः न र्माणं
करोत ततः व भेद तकोश कान ां सर्वाण आ ्तर कतन ्त्राण
न र्मात उ त्पादन ार्थं आवश्यकं कच्चामालं प्रदात सर्वान् घटकान्
स्वच्छं करोत स्न ेहयत च तथा च ये क्षत ग्रस्ताः सन ्त तेषां न वीकरणं
करोत वृद्ध ान ां स्थान े यौवन कोश काभ : श्रान ्तकोश काः मोटरेभ्यः
इन ्ध न ं प्रयच्छत तान ्गत ं च ददात शरीराय आवश्यकं उ ष्णतां ऊर्जं च
ददात तस्मात् अ ्यत् क मप कार्यं करोत च

पाठकः च न ्तयत यत् कथं भवत यत् केचन जन ाः सन ्त ये कदाच त्
सप्ताहान् मासान् वा यावत् क मप फलं न खदन ्त तथाप ते जीव तुं समर्थाः
भवन ्त । उ त्तरम् अस्त यत् सामान ्यतया अत्यन ्तं पुष्ट : पक्वभोजन व्यसन न :
अप इदान ीं तदा क ्च त् कच्चं पोषणं गृह्णात । कदाच त् सामान ्यकोश काः खलु
सप्ताहान् मासान् च बुभुक्ष ताः भवन ्त परन ्तु फलान अत्यन ्तं
सघन ान अत्यन ्तं पोषकाण च भवन ्त इत कारणतः तेषां अत्यल्पः
पर माणः कथ ्च त् पादयोः स्थापयत यद तु सा बुभुक्षा अयुक्ततया दीर्घा भवत
व षयः ए व ह ए तत् क्षुध ां न अ ुभवत जीवे व व ध ाः व काराः
व्रणाः रोगजन काः अवस्थाः च दृश्यन ्ते येषु गम्भीरतमः स्कर्वी इत

स्कर्वीकाले कोश कान ां क्रमेण अपव्ययः भवत यत् उ त्तमपोषकघटकान ाम् अभावात्
भवत । पश्चात् केश काभ त्त : स्फुट तुं आरभते येन रक्तस्य बह ष्कारः भवत ।
गुदः इदान ीं कृशाः स्प ्जः च भवन ्त दन ्ताः पतन ्त रोगी सर्वं शरीरं
व्रणैः आवृतं भवत । अदूरदर्श न ां दृष्ट्या अयं रोगः पूर्णतया व टाम न सीअभावात्
ए व भवत ाजात सर्वेषु पक्वान आहारपदार्थान औषध ान कृत्र मव टाम न ान
च ए तादृशस्य रोगी प्राणरक्षणस्य सामर्थ्यं न ास्त यद क ्च त् न वीन ं फलं शाकं
वा न गृह्णात तस्य मृत्युः अ वार्यः ।

प्रकृत : मन ुष्यस्य प्रत अतीव अ ुग्रही अभवत् परन ्तु मान वः तस्य
भोगस्य लाभं लभते। अोर कन : कोश काव ज् ान ी ई.वी

कथयत घातकत्वेन प्रश क्ष तसेवायाः शारीर कअस्थव्यवस्थायाः हान :
गम्भीरा न भवत यतः सर्वेषु प्रकारेषु व शेषकोश कासु अ र क्तान सन ्त
येषां आवश्यकतायां अह्वान ं कर्तुं शक्यते शारीर कभण्डारः इत प्रस द्ध : ।
न वदशां शः अध वृक्कप्रकोष्ठस्य फुफ्फुसस्य १ २ भागः यकृतस्य ३ ४ भागः
थाइरॉइडस्य आ्न ्याशयस्य च ४ ५ भागः तथा च प्लीहायाः सर्वाण सुरक्ष ततया
न ष्कासय तुं शक्यन ्ते CANCER CELLS Philadelphia and London
p. ११ . व श्वस्य प्रस द्ध तमः कोश काव ज् ान ी अप ए तावत्
अदूरदर्शी अस्त यत् सः ग्रन ्थ स्य न वदशमां शस्य हान म् जीवस्य कृते गम्भीरं न
मन ्यते तस्य हान : तदा ए व दृश्यते यदा दत्तः जीवः सर्वथा कार्यं व रमत । परन ्तु
काउ ड्री इत्यस्य अध ्ययन ं कच्चाभक्षकै ध ार तस्य व श्वासस्य पुष्ट ं कर्तुं
आच्छत यत् कच्चा पोषणस्य सेवन स्य यत्क मप न ्यून ता भवत तदन न ्तरं
सक्र यकोश कान ां सं ख्यायां अ ुपात कं न ्यून ता भवत अतः दत्तग्रन ्थ स्य
अथवा अङ्गस्य कार्यक्षमतायां न ्यून ता भवत बहुध ा पक्वभक्षकव्यसन न : अङ्गाः
कोश कान ां सामान ्यपूरकस्य केवलं दशमां शस्य प ्चमां शस्य वा श्रमेन स्वस्य अस्त त्वं
न र्वाहयन ्त

WHEN DUE ACCOUNT IS TAKEN OF THE LAWS OF

प्रकृत : कस्याप रोगस्य कारणं गुप्तं त ष्ठत सर्वं द वा प्रकाशवत् स्पष्टं
भवत । प्राकृत कभोजन स्य सेवन स्य पर माणस्य न ्यून तायाः माध ्यमेन
सामान ्यसक्र यकोश कान ां सं ख्या न ्यून ाभवत ए व ग्रन ्थ : अङ्गाः च कार्ये
व फलाः भवन ्त तथा च कच्चामालस्य अभावात् उ पज दुर्बलः अपर्याप्तः
दोषपूर्णः च भवत फलतः दत्ताः ग्रन ्थ : अङ्गाः च रोगाक्रान ्ता भवन ्त । पुन :
यतो ह तुल्यकाल करूपेण अल्पाः सक्र यकोश काः अश ष्टाः सन ्त ये
अश ष्टाः सन ्त ते बुभुक्ष ताः श्रान ्ताः च भवन ्त हृदयस्य भ त्त :
व स्तार ता भवत कपाटाः च क्षत ग्रस्ताः भवन ्त त्वक् अन ्तरउ दरअप शरीरस्य ये
सं वेदन शीलाः भागाः न त्यं न पीड ताः भवन ्त ते व कृताः भवन ्त
केश काः व स्तार ताः भवन ्त ततः स्फुटन ्त यस्य पर णामेण उ दरस्य अन ्तराणां
च व्रणं भवत श्लेष्मपर्दाभ्यः स्रावः भवत पायर या बवासीरः ए क्ज मा
इत्यादयः पर्याप्तपोषणस्य अभावात् दन ्ताः क्षीणाः भवन ्त केशाः ध ूसराः
भवन ्त वा पतन ्त वा। तत्सह पक्वभोजन ै: जीवे प्रव ष्टान ां व षद्रव्याणां
स ्चयैः सन ्ध : अक्षमः भवत रक्तवाह न ीन ां भ त्त : कठ न न क्षेपैः
अप्तृता भवत पाषाण अथवा कल का न र्मीयन ्ते

मूत्राशयः स्क्लेरोस स् उच्चरक्तचापः सायट का वातरोगः बवासीड: इत्यादयः रोगाः सन्त । अत्ते इदानीं ए पोप्लेक्ट कआक्रमणस्य कारणान व्याख्यातुं अत्यन्तं सुलभं कार्यं भवत तथा च...

कर्करोग।

न कश्च त् पक्त्वा भक्षकः स्वस्थः इत मन्यते। तस्य अस्वस्थतायाः आधारः तस्य व्यसन नः पाकभक्ष का मातुः जन्मपूर्वमप स्थाप तः अस्त । तस्य अङ्गाः क्षीणाः भवन्त प्रत क्षणं च तेसं कटे भवन्त वा अन्त मशक्त स चयं क्षीणयन्त वा। ए ताः पङ्क्तयः पठ त्वा यः कश्च त् स्वस्य स्वास्थ्यस्य मूल्यं ददात स्वजीवन स्य पालनं च करोत सः तस्य सं कटस्य प्रत दृढन र्णयं कृत्वा स्वस्य जीवस्य पूर्वमेव कृतं क्षत सम्यक्मरम्मतं कर्तुं अर्हत व शेषतः ये जना ः स्थूलतायाः उच्चरक्तचापस्य च पीड ताः सन्त ते क्षणं अप न सं कोचयन्तु यतः तेषां जीवनं सूत्रेण लम्बते। तेषां श्वः स्वस्य मृत्युसूचना सु अप्रत्याश तम् इत अशुभशब्दः न दृश्यते इत । सः शब्दः सभ्यस्य पुरुषस्य क्रूरअज्ञानस्य सर्वाध कं आश्चर्यजन कं प्रमाणम् अस्त ।

लघुश शुः कदाप अकारणं न रोद तव्यम् सः कदाप च चलरात्रं न व्यतीतव्यः उदररोगैः वा पीड तः न भवेत् अद्याप ज्वरात् न्यून ः । न च सः कदाप व टाम न स्य कल्कस्य वा न्यून तां अनुभवेत्।
ए तान सर्वाण पक्त्वान्न दुग्ध ान तस्य पक्वभक्षकमातुः क्षीरस्य हीन ता च पर णामाः । न वजतस्य पक्वभोजन स्य अभ्यासः अत्यन्तं क्रूरः अपराध ः इत पुन ः पुन ः घोषयाम । अधुना यावत् ए षः अपराध ः सर्वैः माताप तृभ ः अन भ प्रेतरूपेण कृतः अस्त अतः परं पूर्वन योज तः अपराध ः इत गण्यते। श्वः कोऽप माताप तरौ स्वस्य अपराधं न्यूनीकर्तुं न शक्ष्यत ।

शल्यक्र यायाः न र्णयात् पूर्वं रोगी पूर्णकच्चाभोजन स्य आश्रयं ग्रहीतव्यः । यद क्षत ग्रस्तं अङ्गं सक्र यकोश कान ां पूरकं पूर्णतया न त्यक्तवान्तर्ह स्वस्थकोश कान ां जन्म दत्त्वा रोग णां मुक्तं च कृत्वा पूर्णकार्यक्षमतां पुन ः प्राप्तुं शक्नोत

यावत् मनुष्यजीवे रोगग्रस्ताः कोश का सन्त तावत् पक्वभोजन स्य प्रबलः तृष्णा वर्तते। परन्तु ए कदा शरीरस्य रोगयुक्तकोश कान ां शुद्ध ः भवत तदा पक्वभोजन स्य दर्शनं वास्तव कं पूरयत

व तृष्णायुक्तः पुरुषः सुखस्य स्थाने। क्षुध ा इत्यस्य भावः यथा यथा प्रबलः भवत तथा तथा रोगः गभीरः गम्भीरः च भवत । सं क्षेपेण पक्वभोजन स्य कामन ा व्याध कामन ा तस्य कामस्य स्थाय त्वं च रोगस्य स्थाय त्वं सूचयत । अतः रोगस्य वशीकरणाय न ाशाय च म थ्यापुरुषस्य बुभुक्ष तीकरणम् आवश्यकम्।

कर्करोग णां कच्चाहारस्य अत्यन्तं सीम तं आहारं सद्यः यथा एकं पौण्ड् सेबं वा द्राक्षाफलं वा।
एषा पर माणं वास्तव कं पुरुषं जीव तं स्थापय तुं पर्याप्तं भवत यदा तु तस्य भागं प्राप्तुं असमर्थाः कर्करोगकोश काः क्रमेण म्र यन्ते। यस्य कस्यच त् मृत्युः न न्द तः भवत तस्य अत्यस्य शीघ्रीकरणस्य मूल्येन तालुतृप्तेः अध कारः न ास्त ।

अधुन ा पश्यामः यत् तेषां न ामकरणं कृतं ३५० ००० व षद्रव्यैः अस्माकं कृते का उपयोगी सेवा कर्तुं शक्यते।
क ं ते सम्भवतः व भेद तकोश कान ां सं ख्यां वर्ध य तुं दुर्बलकोश कान ां सुदृढीकरणं कर्तुं वा व कलाङ्गकोश कान ां कार्यं कर्तुं न वीन क्षमतां दातुं वा शक्नुवन्त क ं ते बुभुक्ष तग्रन्थ भ्यः कच्चामालं प्रदातुं शक्नुवन्त वा आन्न न ान ष्टान ां पोषकद्रव्याणां स्थाने वा क ं ते हृदयस्य स्न ायुषु दृढं कर्तुं शक्नुवन्त वा रक्तवाह न ीं तेषां मलान ां शोधन ं कुर्वन्त वा क ं ते पक्वैः आहारैः अस्माकं शरीरे प्रव ष्टान ां मलव षाणां अस्माकं अङ्गेषु न रन्तरं प्रवाहं न वारय तुं शक्नुवन्त अन्ते ते कर्करोगकोश कान ां एकैकं पृथक्कृत्वा सं हारं कर्तुं शक्नुवन्त वा पुन ः शरीरे अन्तुं शक्नुवन्त वा कदाच त् तान व षाण वस्तुतः अस्माकं पोषणस्य अभ न्न ं भागं भवन्त तथा च एकेन अवलोकनेन एव प्रकृत ः तान् प्राकृत कभोजनेषु समावेशय तुं व स्मृतवती अस्त ।

तथ्यं तु तेषां पदार्थान ां प्रभावः इत

माहकं व च्कं प्रतीयमान ं व रोध ाभासं च अत्यहान कारकम्
औषधान ां लाभप्रदगुणान ां व षये व शालं साह त्यं अस्माकं युगस्य म थ्या अस्त ।
अन्ध व श्वासस्य व शालः सं सारः अस्य भूमण्डलस्य सर्वान् जन ान् स्वस्य न रपेक्षप्रवेशं ध ारयत दुष्टौषध ान च ताबीजस्य भूम कां स्वयमेव गृह्णन्त ।

अस्माभ ः अडम्बरस्य उर्ध्वतात् अवतर त्वा एतासां समस्यान ां प्रत यथार्थं दृष्ट कोणं स्वीकुर्वीत। अन्तलघुकोशः स्वयमेव सर्वेभ्यः मान वन र्म तकारखानेभ्यः अपेक्षया अध का जट ला सं रचन ा भवत । इदमस्त

अत्यन्तं सरलतथ्यात् स्पष्टं यत् स्वस्य सर्वैः समन्वितप्रयत्नेन जाति विशेषज्ञाः कदापि एकं जीवितं कोष्ठकं अस्ति त्वं न आनेतुं शक्तवन्तः तथापि प्रत्येकं अङ्गं तादृशकोशिकानां कोटि भिः निर्मितम् अस्ति । तथापि सामान्यः वैद्यः तान् विस्तृतलोकविशेषज्ञं कल्पयति । यदा सः वैद्यः कागदखण्डे कस्यचित् विषस्य औषधस्य नाम लिखति तदा सः भोगेन मन्यते यत् सः एकस्य विषस्य विहितेन कोटिकोटिकारखनानां अव्यवस्थितकार्यं पुनः स्थापयितुं शक्नोति इति मम लघुबालकानाम् हस्तेन गृहीत्वा वर्षाणां यावत् अहं तत् अद्भुतं जीवनप्रदं अमृतं प्राप्नुयाम् इति आशायां एकस्मात् देशात् अन्यस्मिन् देशं भ्रमितवान् तया एव कल्पनिकेन आशायाः सह प्रत्येकः रोगी यस्य स्थितिः यापि भवतु अद्य स्वस्य वैद्यस्य द्वारं ठोकति अथवा चिकित्सालयस्य पङ्क्तौ स्वस्थानं गृह्णाति ।

यत्र तु प्रत्येकस्य रोगस्य एकमात्रं चिकित्सा सर्वथा रोगी एव हस्ते एव भवति । सर्वेषां रोगानाम् कारणानि पाकशालाग्नौ द्रष्टव्यानि सन्ति । तस्याग्नेः अन्तर्धानेन तत्र मनुष्यस्य सर्वाणि दुःखानि अन्तर्धानं भविष्यन्ति ।
सम्पूर्णं कच्चाभोजनं न केवलं सर्वविधरोगस्य निवारकरूपेण कार्यं करोति अपि तु पूर्वमेव संक्रमितानां सर्वेषां रोगानाम् अपि पूर्णतया चिकित्सां करोति मृदुतमात् गम्भीरतमं जटिलं च यद्यपि प्रभावितं अङ्गं अद्यापि जीवनस्य केचन लक्षणानि धारयति

अस्मिन् लघुपुस्तके अहम् अस्य विषयस्य दीर्घकालं यावत् व्यवहारं कर्तुं न शक्नोमि । एकमेव उदाहरणं प्रस्तुतं पर्याप्तम् । हृदयरोगाः अद्यत्वे मानवजतेः घाताः सन्ति । कतिपयेषु देशेषु हृदयस्य विविधरोगाणां मृत्योः दरः कुलमृत्युदरात् अर्धाधिकं भवति तस्य अनुपातः वर्धमानः एव भवति तेषां रोगविरुद्धानि सर्वाणि औषधानि केवलं जदूमात्राः सन्ति । शरीरस्य विषं कृत्वा प्रत्युत वा तं त्रिकं मृत्य हृदयस्य क्रियायाः उत्तेजनेन जीवस्य बलावशेषं हरन्ति हृदयघातस्य मुख्याः शिकाराः वैद्याः भवन्ति इति तथ्यस्य साक्षिणः भवन्तु । तथापि सर्वेषु रोगेषु हृदयविकाराः चिकित्सायाः सर्वाधिकं अनुकूलाः सन्ति । कच्चा शाकाहारः तान् सर्वान् निरर्थकान् रसंहारानाम् अन्त्यं करिष्यति ।

यद क्त पयेषु सप्ताहेषु मासेषु वा हृदयघातेन मृतः भव तुं न श्च तः रोगी अद्य प्रकृतेः न यमेषु शरणं गत्वा कच्चाहारं प्रत पर वर्तते तर्ह प्रायः रात्रौ ए व तस्य स्थ त : शीघ्रं सुध ारः भव ष्यत प्रथमद न ात् ए व तस्य रक्तवाह न ीः शीघ्रमेव मल न तां न ष्टुं आरभन्ते तस्य न ाडीभ त्त : हृदयस्य तस्य कपाटान ां च भ त्त : क्रमेण सक्र यकोश कान ां न वीन पूरकेन सह न ूतन ं जीवन ं प्राप्स्यत तेषां सम्यक्लोचं दृढतां च पुन : प्राप्य। फलतः क्त पयेषु सप्ताहेषु मृत्योः स्थाने कच्चाभोजन ाय न ूतन : न वयुवकः अन ्यस्य ५० वर्षाणां वा अध कान ां स्वस्थजीवन स्य आत्मव श्वासेन प्रतीक्षां कर्तुं शक्न ोत । यदा प्रश्न : क्त पयसप्ताहस्य रोगीजीवन स्य स्थाने अर्ध शतकस्य स्वस्थजीवन स्य स्थापन ं भवत तदा अस्माभ : हृदये सं कोचः न प्रव शतु इत । मृत्योः आकस्म कं अप्रत्याश तम् इत न मन ्यमान म् । यदा अहं मां सस्य रोट कायाः च खण्ड ाः आशङ्क तस्य पीड तस्य मुखं प्रव शन ्तः पश्याम तदा तस्य हृदयस्य भ त्त षु तस्य रक्तवाह न ीषु च यत् क्षयः शीघ्रमेव भव ष्यत तत् च त्रयाम प्रत क्षणं च तस्य हृदयस्य आघातं अपेक्षयाम

सामान ्यतया रोगान ाम् मूलकारणान चत्वार सन ्त १. व भेद तकोश कान ां सं ख्यायां न ्यून ता। . ग्रन ्थ कार्याणां कृते आवश्यकस्य कच्चामालस्य अपर्याप्तता। . जीवे व देशीयप ण्ड ान ां परजीवीकोश कान ां च उ पस्थ त : । . जीवाणुसं क्रमणं प्रत कोश कान ां प्रत रोध स्य दुर्बलता। कच्चाहारः ए तेषां चतुर्णां कारणान ां सह आरम्भादेव ग्रहणं करोत रोगस्य समस्यायाः वास्तव कं समाध ान ं च प्रददात ।

परन ्तु कच्चाहारस्य आरम्भ ककाले पक्वभोजन स्य व्यसन न : कदाच त् व व ध ाः असुव ध ाः अन ुभवन ्त येन अन चार तजन ान ाम् ए तादृशी म थ्या ध ारणा भवत यत् प्राकृत काः आहाराः शरीरं क्षीणं कुर्वन ्त स्वास्थ्यं च क्षीणं कुर्वन ्त अद्यतन स्य पुरुषस्य अदूरदर्श तायाः अयं दुर्भावन ा ए व अत्यन ्तं आश्चर्यजन कः प्रमाणः अस्त । प्राकृत कपोषणस्य अन न ्तरं अप्राकृत कं हान कारकं च पर णामं भव तुं शक्न ोत इत केवलं व चारः अत्यन ्तं व्यर्थः ध ारणा अस्त या अस्माकं व चारेभ्यः ए कवारं सर्वदा कृते न र्वास तव्यः ।

आश्चर्यं मन स जयते यत् ४० ५० क लोग्रामात् वा अध कं वा पुरुषः शतक लोभाराः म थ्यापुरुषस्य सन् त यः सद्यः द्रव तुं आरभेत तस्य व्याध क्लेश काभ : मेदः सं कुचन ैः व षैः च सह रक्तप्रवाहं प्रत त्वरय ष्यत येन सः न ाना उ त्सर्जन ैः शरीरात् न र्ग न तुं शक्न ोत मलमूत्रं च स्वेदं च मूत्रे रक्ते च व देशीयद्रव्याण अवलोक्य अदूरदर्शी मन ्यते यत् ते प्राकृत कमोषकात् न र्म ताः सन ्त यदा तु वस्तुतः ते म थ्यापुरुषस्य घृण तशरीरात् आच्छन ्त यत् क्रमेण अव्ययमान ं जीवं सदा त्यजन्त . अत ए व कच्चाहारस्य सं क्रमणं च क त्साव ज् ान स्य सामान ्यमापदण्डेन न न यन ्त्र तव्यम् अप तु अस्माभ : प्रकृतेः न यमान ाम् अध ीन तायां आत्मव श्वासेन भव तव्या ध ैर्येन सहन शीलतायाः च सह अन ्त मफलं प्रतीक्ष तव्यम् ।

तस्म न ्काले पेटस्य लक्षणान सम्यक् दृश्यन ्ते अन ्तरवेदन ा श रोवेदन ा चक्करः सामान ्यदुर्बलता इत्याद । केषुच त् सत मूत्रं मल न ं भवत पादौ प्रफुल्ल तं भवत शरीरे चकत्तेः भवन ्त त्वक् केषुच त् भागेषु शुष्कता कण्डूः च भवत ए तान सर्वाण शुद्ध च क त्साप्रक्र याः सन ्त अतः कथमप क्षुध ा भावन ायाः समक्षं वशीभूतः न भवेत् प्रजपत स्य प्रज् ायाः व षये सं शयं मन ोर ्जयन ् पोषक रात्र भोजन स्य पूर्ण सन ्तुल तप्रोटीन स्य च आश्रयः ग्रहीतव्यः च साहाय्यार्थं अग्रत स्थापन ीय अग्नीन ो अम्लम् । यद मूर्ख भवेत् तर्ह ए तान लक्षणान सद्यः ए व अन ्तर्ध ान ं भव ष्यन ्त परन ्तु स्वास्थ्यस्य हान कारकम् । तदा म थ्यापुरुषः न : श्वासं गृह्णीयात् वास्तव कपुरुषस्य मूर्खताम् हसन ् पुन : न ूतन जीवन स्य लीलेन सह वर्ध य तुं आरभेत।

ए तादृशाः लक्षणाः ए कस्मात् व्यक्त तः अन ्यस्म न ् व्यक्त पर्यन ्तं भ न ्न ाः भवन ्त क्त पयेषु सन ्दर्भेषु सर्वथा अन ुपस्थ ताः अप भव तुम् अर्हन ्त । न यमतः ते वृद्ध ेषु स्थूलेषु च तीव्राः युवान ां सौम्याः न वजतेषु बालकेषु सर्वथा अन ुपस्थ ताः च भव तुम् अर्हन ्त ये सामान ्यरीत्या वर्ध य तुं आरभन ्ते सामान ्यतया अत स्थूलस्य शरीरे म थ्यापुरुषः स्वस्य गुरुभारस्य न पीडन ेन वास्तव कं पुरुषं ए तावत् न पीड तवान ् कृशं च कृतवान ् यत् तस्य त्वक् अस्थ च ए व अवश ष्टम् अस्त कच्चाभक्षणस्य प्रारम्भ काले

तादृशस्य भारः ए तावत् न ्यून ीकर ष्यते यत् ये पर वर्तन स्य यथार्थं स्वरूपं न
अ‍ागच्छन ्त ते तस्य दयां कर्तुं अ‍ारभन ्ते।
परन ्तु ए तत् केवलं यत् वस्तुतः घटते तस्य स्पष्टं च त्रम् ए व।
कच्चाभक्षकस्य शरीरे वास्तव क पुरुषः वस्तुतः प्रथमद न ात् ए व वजन ं
वर्ध य तुं अ‍ारब्ध वान ् अस्त तथा च म थ्यापुरुषात् मुक्त ं प्राप्य सः न यम तरूपेण
वर्ध मान ः भव ष्यत यावत् तस्य सामान ्यभारः न प्राप्यते. अ‍त्यन ्तं कृशपुरुषे
वास्तव कपुरुषस्य भारवृद्ध ः म थ्यापुरुषस्य हान ः प्रत सन ्तुलन ं
कर ष्यत येन अ‍ारम्भादेव भारस्य शुद्ध लाभः भव ष्यत

ए षा वास्तव कपुरुषस्य वृद्ध ः व शेषतः कृशेषु व वर्णेषु दुर्बलेषु च बालकेषु
शीघ्रं भवत । कच्चाभक्षकबालान ां पक्वभक्षकक्रीडासहचरान ाम् इव गोलमुखः
पोडगपादाः च न अपेक्ष तव्याः यतः स्थूलता म थ्यापुरुषस्य च ह्न म् अस्त
कच्चाभक्षकाः बालकाः खलु कृशाः स्न ायुयुक्ताः स्न ायुयुक्ताः च भव ष्यन ्त ।
अज्ञ ान मात्रेण ए व सरलच त्ताः माताप तरः स्वसन ्तत न ां स्थूलतां दृष्ट्वा आ न ्दं
प्राप्न ुवन ्त ।

यदा प्रथमवारं कच्चाहारं प्रत पर वर्तन ं कृतवान ् तदा मम जीवे व स्तृता
शुद्ध प्रक्र या अ‍ारब्ध ा। मम दुर्बलतायाः लक्षणं न ासीत् परन ्तु मम आ ्तरेषु वेदन ाः
अभवन ् अङ्गुलीन ां पादाङ्गुलीन ां च अ‍ ्तरालाः शुष्कं भव तुं अ‍ारब्ध वन ्तः
तदन न ्तरं स्वेलकण्डूः मम शरीरे चक्त्तेः पादयोः केषुच त् भागेषु त्वक्च उ त्पन ्न ाः
शुष्कं कृत्वा खण्डेषु छ ल तम्। तावत्पर्यन ्तं प्रायः क ्च त् प्रफुल्ल ताः मम
पादाः सहसा अ‍त शयेन प्रफुल्ल ताः अभवन ् अस्य शोफस्य शामतायै मासाः यावत्
समयः अभवत् ततः क ्च त् कालान न ्तरं मम मूत्रं अ‍त्यन ्तं ध ुन ्ध लं जतम्।
तस्म न ् काले अहं पूर्वं जीवन े यत् क मप न कृतवान ् तस्मात् अध ककालं यावत्
भ्रमणं कृत्वा व्यायामं कृतवान ्। मम कृते अ‍त्यन ्तं स्पष्टम् अ‍ासीत् यत्
प्राकृत कपोषणस्य शारीर कव्यायामस्य च न रन ्तरचापे मम रक्तवाह न ीषु सन ्ध षु
च पक्वभोजन स्य ५० वर्षेषु स ्च ताः सं कुचन ाः द्रव तुं व लुप्ताः च भव तुं
अ‍ारब्ध ाः अ‍ासन ् यथा अहं मम प्रत्ययस्य अध कं न श्चयं कर्तुं शक्न ोम
तदर्थं अहं सहसा कच्चाभोजन ं सर्वथा त्यक्त्वा त्रयः द वसाः यावत् मां सव्य ्जन ान
ए व सेव तवान ् प्रथमद न े ए व मम मूत्रस्य ध ुन ्ध लता न ्यून ीभूता द्व तीयद न े
क ्च त् लेशाः ए व अ‍वश ष्टाः तृतीयद न े तु सर्वथा अ‍ ्तर्ध ान ं जतम्

यदा अहं पुन ः कच्चाहारं अ‍ारब्ध वान ् तदा मम मूत्रं पुन ः ध ुन ्ध लं जतम् परन ्तु...

न पूर्वतीव्रतायां क्त पयेषु सप्ताहेषु क्रमेण स्वच्छं जतम्।
पक्वभोजन स्य त्रयः द वसाः मम जीवस्य शीघ्रशुद्ध ः गत मन्दं कृतवन्तः
इत भात । प्रसं गवशं मया तस्म न् ए व काले अन्यत् अन ष्कारं कृतम्। लवणयुक्तैः
सह गृहीतेन जलेन मम शरीरस्य भारः ए कस्म न् द न यावत् त्रयः क लोग्रामः
वर्ध तः ।
द ष्ट्या अहं कच्चाहारस्य पुन : आरम्भस्य चतुर्थद न पूर्वभारं प्रत प्रत्यागतवान्।

कच्चाभक्षणस्य न ूतन भर्तेः कृते सम्भवतः ह तकरं भवत यत् सः हृदयस्पर्शी भवत
पक्वद्रव्याणां न वृत्तेः क्त पयेषु मासेषु भोजन कुर्वन्तु। पोषन तन्त्रद्वयस्य
तुलन ां कृत्वा सः मार्गः खलु सम्यक्इत ततोऽध कं प्रत्ययः भवत
तदन न्तरं प्रयोगस्य पुन रुक्त स्वप्न न पश्यत ।

मम पादयोः प्रबलः शोफः क्रमेण क्त पयेषु मासेषु व्यतीतः । तत्सहकालं मया
अन केचन दीर्घकालीन ाः मृदुतराः शोफाः अभवन् ए ते अन आ्र मेषु क्त पयेषु वर्षेषु
शान्ताः भूत्वा अन्ते सर्वथा अन्तर्ध ान कृतवन्तः । तदेव लक्षणं न्यून ाध कं
बहुषु कच्चाभक्षकेषु दृश्यते ये व श्वतः तेषां व षये मम कृते ल खन्त ।

अद्याप अध कं महत्त्वपूर्णं मम राशौ अन्तर्ध ान म् आसीत्। दीर्घकालीन बवासीरेण
केचन १५ वा २० वर्षाण यावत् मम व श्रामः व श्रामः वा न दत्तः आसीत्।
प्रत द न कदाच त् द्व वारं मम अध ोवस्त्रं पर वर्तय तुं बाध्यता आसीत्
। शोथः कदाप न न्यून ीभूतः तत्र पूत श्लेष्मा रक्तस्रावः न रन्तरं भवत
स्म। कच्चाहारं प्रत पर वर्तन कृत्वा अन मम पाचन अङ्गान ाम् कार्ये न यम ततां
प्रव ष्टा अन मम राशीन ां स्थ त : प्रायः अन र वर्त ता ए व आसीत् प्रत्येकं
शारीर कप्रयत्न स्य अन न्तरं अथवा सरलपदयात्रायाः अन न्तरम् अन क्रोध :
ए तावत् तीव्रः अभवत् यत् अहं कदाच त् च न्तयाम स्म यत् यत् रूपात्मकम र वर्तन
जतम् तस्य कारणात् कदाच त् राशीः कच्चाभोजन प्रत न म तुं न इच्छन्त
तथा च तत् अन्तः अन्ते मया सर्वथा शल्यक्र यायाः अध ीन ता कर्तव्या। परन्तु
तत्सहकालं प्रकृतेः सामर्थ्ये मम आशा कदाप न त्यक्तवती। न न् च क्त पयेभ्यः मासेभ्यः
अन न्तरं स्थ त : न श्च तं सुध ारं दर्शय तुं आरब्ध ा। न त्यं उत्तेजन
सप्ताहे द्व वारं ततः सप्ताहे ए कवारं मासे ए कवारं यावत् पर वर्तते स्म

पश्चात् च मासद्वये वा त्रयः वा एकवारं यावत् अन्ते च क त्सा ए तावत् सफला अभवत् यत् अद्यत्वे अहं बवासीररोगेण अप पीड तः इत सर्वथा न अनुभवाम । व शेषतः यदा अहं प्रत द न ं अङ्कुर तगोधूमस्य सलादं ग्रहीतुं आरब्ध वान् तदा च क त्सा त्वर ता अभवत् । इदानीं एताः पर स्थ तयः अस्मान् एकस्य महत्त्वपूर्णस्य सत्यस्य सम्मुखं आ यन् त ।

गुदाभ त्त कानां लोचनाः दुर्बलतायाः अन्तरस्य अधोभागे नाडीनां व स्तारस्य च कारणेन राशीः भवन् त इत प्रस द्धं तथ्यम् कच्चाभोजनेन राशीनां च क त्सा अस्य प्रमाणं यत् जीवे क्षीणकोश कानां स्थाने सक्र यकोश कानां प्रयोगेन कालान्तरे अन्तराणां भ त्त : रक्तवाह नीनां च क्रमेण नवीनीकरणं भवत आवश्यकं लोचं दृढता च प्राप्यते . अद्याप यत् महत्त्वपूर्णं तत् अस्त यत् एषा प्रक्र या अन्तरेषु उदरेषु नाडीषु केश कासु तं त्र कासु च प्रत्येकस्म न् अङ्गे ग्रन्थ षु च अपवादं व ना युगपत् भवत अन्येषु शब्देषु पक्वभक्षकस्य अव्यवस्थ तः रोगग्रस्तः च जीवः युवानां व शेषाणां स्वस्थकोश कानां नूतन पूरकेन सह पूर्णतया पुनः स्थाप तः भवत कच्चाभक्षणेन यौन शक्तेः वृद्ध : सर्वेषां आश्चर्यं भव ष्यत यद्यप यौन क्र यासु कठोरसं यमः अस्माकं दृढः स द्धान्तः भव तुमर्हत क्रीडायां कच्चाभक्षकाः नूतनान अपूर्वान च अभ लेखन स्थापय ष्यन् त । अत्रैव कीम यानां युगदीर्घस्वप्नं जीवन स्य अमृतं लभ्यते । तेन औषध द्वारा क त पयेषु घण्टेषु प्राप्ताः प्रभावाः जदूकराः सन् त अप तु समग्रजीवस्य पुनर्न र्माणद्वारा रोगच क त्सायाः मौल कप्रक्र याः सन् त

यद्यप अङ्गस्य ग्रन्थ स्य वा कोश कानां पूर्णतया व्ययः न भवत तथाप प्राकृत कपोषणेन तेषां कोश कानां अत्यावश्यकपूरकं नूतन कोश कानां जन्मनः पुनः स्थापनं भवत तत्सहकालं च रोगग्रस्तानां न रर्थककोश कानां च उपस्थ तेः मुक्त : भवत न तु क्षीणदन्ताद कं अपव्ययम् अङ्गं पूर्वस्थ तौ प्रत्यागन्तुं सर्वथा साधनम् ।
अत एव आरोग्यव षयेषु व लम्बः भयङ्करः भवत ।

पक्वभक्षक अङ्गग्रन्थीनां प ञ्चमां शतः दशमां शपर्यन्तं कार्येण जीवत तथाप यावत् सः पादयोः स्थातुं समर्थः भवत तावत् सः आत्मानं स्वस्थं मन्यते। तस्मात् अप दुर्बलतरं वं च तत्वस्य खतरा

तत् दशमां शमप तस्य उ पर न त्यं डेमोक्लेस् खड्गवत् लम्बते व शेषतः
यदा सः क्त पयान उ त्तमान रात्र भोजन ान कृतवान ्।

कोश काव ज् ान न ां अ न्वेषणं दर्शयत यत् अनास्यकोश कान ां अ र क्तं
मान वशरीरे व व ध ाः बहुन ाभ कयुक्ताः व शालकायकोश काः बहुकॅर योसाइट्स्
अ ाभ कयुक्ताः अ प्रमाणस्य कोश काः मेगाकैर योसाइट्स्
अ न्यप्रकारस्य क्षीणकोश का च दृश्यन ्ते ए तादृशाः कोश का सर्वेषु अङ्गग्रन ्थ षु
पक्वभक्षकाणां रक्तप्रवाहे अ सामान ्यतया वर्तन ्ते । ये शोध वैज् ान काः सर्वेषां
अ्हारव्यसन न : अङ्गेषु ए तान अ न्येषां च व चलन ान ां समूहं पश्यन ्त ते
तान ् सामान ्य अथवा प्राकृत क घटन ाः इत मन ्यन ्ते

प्राकृत कान अ्हारपदार्थान पाचन अङ्गेषु क्त पयाध कघण्टाभ्यः अ ध कं
न त ष्ठन ्त पच ताः वा न वा सामान ्यमार्गेण शरीरं त्यजन ्त यदा तु
पक्वान अ्हारपदार्थान व शेषतः पशुस्रोतान प्राप्तान अ्हारन ल के
त्रयः यावत् त ष्ठन ्त चतुर्द न ान वा कदाच त् सप्ताहान ्यावत्। अ ध ुन ा ए तत्
प्रस द्ध ं तथ्यं यत् मृत्योः अ न ्तरं तत्क्षणमेव पशुकोश काः व घटन ं
अ ारभन ्ते तथैव व षाण व व ध ान व सृजन ्त तेन पक्वभक्षकस्य मेजस्य उ पर
व षरह तं पशुभोजन ं न ास्त । अतः ३८ ड ग्री सेल्स यस तापमान े चतुर्द न े षु
त्रयः द वसाः मान वस्य उ दरे स्थ त्वा न अ ाश्चर्यम् । पशुभोजन ं सम्पूर्णतया व षेषु
पर णमत । कदाच त् ए षा प्रक्र या ए तावत् प्रगच्छत यत् तेषां अ न्तर कभ त्त ं
व ध ्वस्तं कृत्वा पर्याप्तमात्रायां पूत श्लेष्मरक्तम श्र तस्य अ न ्तरं ए व ते जीवात्
न र्गन ्तुं सफलाः भवन ्त द्व तीयद न े रोगी उ दरस्य क ्च त् व काराः
इत श कायत । वैद्याः ए तादृशान ां सड न ान ां न वारणार्थं मेजलवणस्य प्रयोगं
अ न ुशं सन ्त यथा ते मान वस्य उ दरं लवणयुक्तमां सस्य प पासारूपेण पर वर्तय तुम्
इच्छन ्त व श्वास न : जन ाः भोगेन मन ्यन ्ते यत् उ दरं यत् क मप सहजतया
स्वीकुर्वत तत् हान कारकं न भव तुम् अर्हत यदा तु सर्वेभ्यः अ्हारपदार्थेभ्यः
अन्यन ्तं हान कारकाः पाल श ततण्डुलाः श्वेतरोट काः शर्कराः वा उ दरस्य
सद्यः प्रत क्र यां न प्रेरयन ्त केचन अ च न ्तयन ्त यत् पोषणस्य
न े त्रैः त्वचाभ : तं त्र काभ : वा सह क ं सम्बन ्ध : भव तुम्
अर्हत यथा शरीरस्य कोऽप भागः कच्चामालं व न ा स्वकार्यं कर्तुं शक्न ोत
अ ध ुन ा कस्म न ् पदार्थे सम्भवतः लभ्यते

श्वेतरोट का शर्करा वा सुपष्टीकृतं घृतं वा यत् न`त्रेभ्यः प्रकाशं दातुं शक्न ोत वा
तं त्र कान ां अद्भुतं शल्यक्र यां व्यवस्थ तं कर्तुं शक्न ोत जन ाः
तं त्र कारोगाणां कारणान व्याख्यातुं सर्वव ध ं कल्पन कं अन ुमान ं
प्रवर्तयन ्त परन ्तु ते अन्यन ्तं आवश्यकं कारकं तं त्र काभ्यः प्रदत्तस्य
कच्चामालस्य गुणान ाम् व षये न ्यून तमं ध ्यान ं न ददत

सं क्रामकरोगप्रत रोध : मन ुष्यस्य दुर्बलः भवत
जन न तः पीढीं यावत्

सं क्रामकरोगाणां खतरा न रन ्तरं भवत इत दावाः ...
क्षयः भ्रान ्ताः भवन ्त । पक्वभोजन स्य कारणात् मान वकोश कान ां
सूक्ष्मजीवप्रत रोध शक्त : क्रमेण न ष्टा अस्त क ं च दुर्बलतरं यत् ते तां शक्त ं
पुस्त कातः पीढीं यावत् न ष्टं कुर्वन ्त

अस्म न ्सन ्दर्भे अहं १९ ५६ तमे वर्षे प्रकाश तस्य प्रख्यातस्य
सोव यतवैज् ान कस्य चतुर्थस्य डे व डोव्स्की इत्यस्य पैथोलॉज कल ए न ाटॉमी ए ण्ड्
द पैथोजेन `स स् अफ् ह्यूमन ड जीज इत्यस्य कत पयान ्अं शान ्उ द्ध र्तुं इच्छाम
तस्य मते होमोसेप यन ् ए न ्थ्रोपोन ोस् इत्यस्य व शेषाः अन `काः
सं क्रमणाः सन ्त ये वस्तुतः पशुषु न भवन ्त यत्र अन्यन ्तं व कस ताः
वान राः अप सन ्त । वैज् ान काः वा तेषु तेषां सं क्रमणान ां प्रयोगात्मकान
उ दाहरणान प्रेरय तुं सफलाः न भवन ्त अथवा तेषु कत पयेषु ए व अन्यन ्तं दूरस्थं
सादृश्यं प्राप्तुं सफलाः भवन ्त टाइफाइड् हैज मलेर या मेन न ्गोकोकल
मेन न ्जइट स इन ्फ्लूए न ्ज खसरा पीत ड प्थीर या स्कारलेट्
ज्वरः न मोन या गठ या सेप्स स गोन ोर या फुरुन ्कुलोस स
ए पेन ्ड साइट स इत्यादयः इत्युपर ।

जून ोस स् तथा ऑर्न थोन ोसेस् पशुकुक्कुटरोगाः यत्।
पुरुषेषु भवन ्त यथा जलभयम् मस्त ष्कशोथः बरुसेलोस सः माल्टाज्वरः
प्स टाकोस सः चेचक प्लेगः तुलारेम या ए न ्थ्रेक्सः त्र च न ोस स्
इत्यादयः न यमतः तेषां व शेषलक्षणाः सन ्त ये मन ुष्यस्य व श ष्टाः
सन ्त यदा तु पशुषु कदाच त् ते तेषां लक्षणान ाम् अन्यन ्तं दूरस्थं
प्रजन न मेव दर्शयन ्त इत ।

ए वं दृश्यते यत् न केवलं मान वस्य पूर्वजः वान राः इत्यादयः सर्वे पशवः
व श ष्टान ्मान वसं क्रमणान ्न सं क्रमयन ्त अप तु प्रयोगार्थं तेषां रोगैः
सं क्रमणं कर्तुं शोध वैज् ान कान ां जन ीबुझकर प्रयत्न ान ाम् अप ते प्रत क्र यां
न ददत तस्य व परीतम्.

तत्र पशुपक्ष व शेषाः जीवाणुः सन ्त परन ्तु तेषां अङ्गेषु सर्वदा वर्तन ्ते चेदप सामान ्यतया तेषां प्रभावः न भवत मन ुष्ये तु सं क्रमणे ते ए व जीवाणुः तं घोररूपेण व न ाशकारीरूपेण च सं क्रमयन ्त । अस्म न ् अस्माभ : ए तत् तथ्यं योजन तव्यं यत् पशवः सर्वेभ्यः दीर्घकालीन रोगेभ्यः अप्रत रक्ष ताः सन ्त ।

अस्य आश्चर्यजन कव परीततायाः क ं कारणम् अत्र क ं मन ुष्यस्य पशुतः भेदं करोत यद न तस्य सभ्यतायाः न यमान ुसारं पोषणं कृत्वा ततः पादौ लङ्घय त्वा व रलतया स्वस्य मेजस्य समीपे उ पव ष्टस्य अभ्यासः केवलं भवन ्तः च न ्तयन ्तु यत् यद ए तेषु सुन ्दरेषु द न ेषु कश्चन गोः पुरुषवत् सभ्यः भव तुम् कठ ाहीयां क्वाथ्य स्वस्य चारान ् खाद तुम् रोगी भूत्वा च यत्... कारणान अज्ञ ातान अस्मान ्। ततः यद कश्च त् कच्चे तृणेषु पोषणं कर्तुं प्रयत्न : कर्तव्यः इत सूचयत तर्ह तस्याः शरीरस्य पक्वभोजन स्य अभ्यस्तत्वेन कच्चतृणेन तस्याः हान : भवेत् इत भयं प्रकटयेत् कल्पयतु यत् अद्यत्वे गोः कीदृशः स्यात् यद सा वर्षसहस्राण यावत् पक्वतृणं सेवते स्म यत् सा यत् करोत तत् अप्राकृत कम् इत क्षणं अप न च न ्तयत स्म तथाप अद्यतन स्य द्वैतवादी मां सपूजकाः यस्म न ् स्थान े स्वं स्थाप तवन ्तः ।

सं क्रामकरोगाणां व रुद्ध ं युद्ध ं पूर्णतया ए कस्मात् आरभ्यते भ्रान ्तदृष्ट कोणः । सं क्रामकरोगेभ्यः मृत्योः दरस्य न ्यून ता न शरीरस्य प्रत रोध ं सुदृढं कृत्वा अप तु सं क्रमणं प्रसारयन ्तः बाह्यस्थ त : न ्यून ीकृत्य प्राप्ता कालान ्तरे मन ुष्यस्य प्रत रोध शक्त : ए तावता दुर्बलतां प्राप्तवती यत् यद वयं अध ुन कगृहाण केन ्द्रीकृतजलप्रदायव्यवस्थाः न गरस्वच्छता रोग णां पृथक्करणम् इत्याद भ : प्रदत्तान सुव ध ान दूरीकृत्य २०० वर्षपूर्वं प्रचल तपर स्थ तौ पुन : आच्छामः तर्ह मान वः कत पयवर्षेभ्यः अन ्तः व व ध महामारीरोगाणां माध ्यमेन व न ाशः भव ष्यत स्म।

तथाप अद्यत्वे अप स्वसं क्रमणान यथा जन यन ्त catarrhal conditions शीघ्रं व कस तं भवत सर्वेषां पक्वभक्षकमान वजतेः कृते अन वार्यं आपदा भवत । म थ्यापुरुषस्य क्लेश कान ां दुर्बलतायाः लाभं गृहीत्वा अहान कारकसूक्ष्मजीवाः भवन ्त

अत्यन ्तं हान कारकम्। डेव डोव्स्की ल ख्त यत् जीवाणुन ां पर वर्तन शीलतायाः
समकालीन दत्तां शस्य अशोकेअस्माभ : तथाकथ तअरोगज क्जीवाणुभ्यः
रोगज क्जीवाणुः उ त्पन ्न : भव तुम् अर्हत इत ध ारणा यथार्थस्य अत्यन ्तं समीपे
ए व भव तुम् अर्हत । ए वं टाइफाइड् पैराटाइफाइड् पेच श इत्यादीन ां
बेस लस्य उ त्पत्त : भव तुम् अर्हत अ ्तर कबेस ल्स् इत्यस्मात् ड प्थीर यायाः
वास्तव कबेस ल्स् म थ्या बेस ल्स् इत्यस्मात् व कस तुं शक्न ोत ।
ए तादृशरूपान ्तरणं सर्वेषु प्रकारेषु कोक्सीषु अनायवीयेषु प्लेगयक्ष्माबेस लेषु अ ्येषु
सूक्ष्मजीवेषु च भव तुं शक्न ोत
मान वशरीरस्य त्वचायाः श्लेष्मपटलस्य च सामान ्यन वास न : व्ययेन
स्वसं क्रमणं व शेषतया वास्तव कं भवत इत ।

बहुषु सं क्रामकरोगेषु सं क्रमणस्य प्रमाणं न ास्त । सामान ्यतया प्रत्येकं
सं क्रामकरोगः प्रथमं कस्यच त् दुर्बलस्य सुकुमारजीवे प्रादुर्भवत ततः अ ्येभ्यः
ज ाभ्यः सं क्रम तः भवत यथार्थतः ए तादृशः प्रत्येकः जीवः रोगज क्जीवाणुप्रसाराय
प्रसाराय च खतरन ाकः कारखन : अस्त । ए तादृशः कारखन : कच्चाभक्षकाणां
मध ्ये न द्रष्टव्यः । अतः कच्चाभक्षकाणां जात् सर्वसं क्रामकरोगाणां न त्यं मुक्तं
भव ष्यत ।

स्वयम् सं क्रमणव षये दव दोव्स्कीमहोदयस्य मतान ाम् सारां शः ए तादृशः
भव तुम् अर्हत अस्माकं शरीरस्य मुख्याः प्रदेशाः यत्र स्वसं क्रमणस्य
प्रक्र याः व कस ताः सन ्त ते सन ्त कण्ठः टॉन ्स लः वर्मीरूपः
पर श ष्टः बृहदान ्त्रः न ेत्रपटलः ब्रोन ्क यलन ल काः च the urinary
passages.स्वतः सं क्रामकरोगाः सन ्त न ास काशोथः ग्रसन ीशोथः
कोलाइट सः पेच शः ब्रों काइट सः न मोन या पुटीशोथः
पायल ट सः न ेफ्राइट सः न ेत्रशोथः भड काऊत्वचास्न ेहः

भ्रूभङ्गः कार्बं क्लः कर्णशोथः प त्ताशयशोथः अस्थ शोथः प्रसवोत्तरम्
अ ्तः गर्भशोथः इत्याद । ए फ.जी
बैर न ्स्की १९ ४९ स्कारलेटज्वरस्य सर्वेषु प्रकरणेषु केवलं ५० प्रत शतेषु
ड प्थीर यायाः १५ प्रत शतेषु च प्रत्यक्षसम्पर्कः स्थापय तुं शक्यते। अ ्येषु शब्देषु
सर्वेषु ड प्थीर यारोगेषु बहुसं ख्यकेषु सं क्रमणस्य बाह्यस्रोतः इत दर्शय तुं
प्रमाणान न सन ्त पुन : टी.ई .बोल्ड रेव् १९ ४९ इत्यन ेन प्रदत्तसाक्ष्येषु ५३
प्रत शतं टाइफाइड् प्रकरणाः अज्ञ ातमूलस्य सन ्त इत सूच तम्। बह र्जतसं क्रमणान ां
भूम का क्रमेण न ्यून ीभवत येन अ ्तः ज न सं क्रमणान ां स्थान ं भवत
। व न ा कस्याप

सं शयः भव ष्ये ए तत् अनगम ष्यते यत् मुख्या भूम का खलु स्वसं क्रमणैः ए व न र्वहत व शेषतः यतः अस्माकं कृते अद्याप अवश्यकं ज् ान ं पूर्णतया न ास्त यत् पर वर्तन शीलान ाम् शारीर कतन ्त्राणां पर स्थ तीन ां च सारं व्याख्यातुं शक्न ुमः कोश कान ां जीवाणुन ां च सामान ्यसहजीवन ं सं क्रमणस्य अवस्थायां भवत ।

सं क्रामकरोगाणां न म त्तव षये अस्माभ ः पर त्यक्तव्यम्। बाह्यअ ्तर कमाध ्यमान ां सूक्ष्मजीवान ां रोगजन क प्रकृतेः व षये कोच ए र्ल च् पाश्चर् योः समये पर कल्प ताः ध ारणाः । शब्दस्य पूर्णार्थे न तु जीवाणुः ए व रोगजन कः अप तु ते शारीर कसहसं बन ्ध ाः ये दत्तजीवे कस्म न ्च त् क्षणे व द्यन ्ते ये च तस्य न यामकतन ्त्रेषु तं त्र कातन ्त्रेषु च व कारैः सह जैव करूपेण सम्बद्ध ाः सन ्त प्रकृतौ व शेषाः रोगजन काः सूक्ष्मजीवाः न सन ्त परन ्तु सामान ्यतया प्रत रोध कव षये सं वेदन शीलतां प्रवर्ध यन ्त इत कारकान ाम् अ ्तः न ास्त तद्व परीतम् अप इत ।

ए तस्मात् सर्वस्मात् ए कमेव न ष्कर्षं कर्तुं शक्न ुमः । सं क्रामकरोगाणां वास्तव कं कारणं सूक्ष्मजीवः न अप तु जीवस्य सामान ्यजैव कप्रक्र याणां व कृतस्थ त ः ए व । सूक्ष्मजीवाः सर्वदा ए व आसन ् ते अद्याप सन ्त ते च सदा व द्यन ्ते। तेषां न ाशस्य सं हारस्य च अभ यान ं केवलं उ न ्मादः ए व। रोगान ाम् वास्तव ककारणान ां व षये दृष्ट पातस्य पर णामेण मन ुष्यस्य जैव कप्रत रोध शक्त ः क्रमेण ए तावता न ्यून ीकृता यत् मन ुष्याः बह ः सं क्रमणस्य आमन ्‍ न प्रतीक्षन ्ते अप तु स्वशरीरस्य अ ्तः व्याप्तजीवाणुन ाम् अवश ष्यन ्ते . मान वजीवे ह ये जीवाणुः न ीचतमान ां पशून ां क मप हान ं कर्तुं असमर्थाः सन ्त ते मां सरोट का घृतशर्कराभ्यां न र्म तैः दुर्बलैः न ष्प्रयोजन ैः न ष्क्र यकोश कैः सह सम्मुखीभवन ्त अतः ते तान ् कोष्ठान ् पत त्वा आतुरतया भक्षयन ्त इत न आश्चर्यम् । बुद्ध मान ् व्यक्त ः तासु ए कैकं व्यर्थकोश कासु स्वशरीरं शोध येत् तदन न ्तरं कोऽप सूक्ष्मजीवः उ दात्तफलैः अण्डान अ ाजै च अस्त त्वं प्राप्तान ां यौवन ान ां दृढान ां दृढान ां च कोश कान ां समीपं गन ्तुं साहसं न कर ष्यत अत्र खलु सामान ्यतां पर वर्तयन ्तः शारीर कतन ्त्राण पर स्थ तयः च सारः ।

कोश   कान ां   जीवाणुन ां   च सहजीवन ं   सं   क्रमणस्य अस्थायां   भवत   यस्य व्याख्यां
दाव   दोव्स्की दातुं   असमर्थः   अस्त   ।

च   क   त्साकारक्त्वेन प्रत   जीवकद्वान ां   भूम   का अस्थायी   व   ्चन ा च
भवत   । क्रमेण जन ाः   तेषु न   राशाः   भवन ्त   ।
जीवाणुक्र   यायाः   प्रभावं   अल्पकालं   यावत् न   ष्प्रभावीकृत्य ते कोश   कान ां   दुर्बलीकरणं
कुर्वन ्त   पश्चात् प्रबलतरसं   क्रमणान ां   मार्गं   स्वच्छं   कुर्वन ्त   च

प्रत   जीवकद्वान ां   मम अत्यन ्तं   आत्मीयः   अन ुभवः   अस्त   । प्राकृत   कपोषणस्य
अभावस्य फलस्वरूपं   मम बालकाः   सर्वदा स्वसं   क्रमणेन   स्वयमेव मद्यपान ेन   च
उ त्पद्यमान :   अन   यम   तः   न   रन ्तरं   ज्वरः   भवत   स्म   तेषां
तापमान ं   प्रायः   ३७.८°C मध ्ये उ तारचढावः   भवत   स्म तथा ३८ °से. अहं   मम पुत्रं   पेर   स्
न गरं   न ीत्वा तत्रत्यान ां   प्रख्यातान ाम्   व   शेषज्   ान ाम्   पर   चर्यायां   समर्प   तवान ्
। दुर्भाग्येन   प्रत   जीवकद्वान ां   अन ्ध व   वेकप्रयोगद्वारा तेषां   तापमान ं   ४०
४१°C यावत् वर्ध   तम् । तस्य हृदयं   वृक्कं   च क्षीणं   कृत्वा अन ्ते तस्य व्याध   न   दान ं
कर्तुं   न   शक्न ुवन ्तः   तं   मार   तवन ्तः   ।

मम कन ्यायाः   अप   तथैव अभवत्   परन ्तु अद्याप
अध   का ह   ं   सा   वर्षद्वयान न ्तरं   । मया तां   हैम्बर्ग् न गरस्य अन ्शार्होहेबाल
च   क   त्सालये   क   ण्डर्क्रङ्केन ्हाउ स् अन ्शर्होहे   स्थाप   ता   यत्र ए क   डॉ.
वोल्फ्गैङ्गटाइल   ं   ग् मम दर   द्रबालकस्य उ पर   अत्यन ्तं   अमान वीयप्रयोगं
कृतवान ् प्रत   द   न ं   सः   प्रचण्डमात्रायां   रक्तं   बह   :   आकर्षयत   स्म   यत् सः
व   व   ध प्रयोगशालापरीक्षां   करोत   स्म अथवा दशकशः   दर   द्रमूषकाशेषु इन ्जेक्शन ं
करोत   स्म   जीवाणुगुणान ् कृत्वा सः   वास्तव   कं   जीवं   च   न ्तय   तुम् इच्छत
यत् रोगस्य उ त्तरदायी अस्त   परन ्तु कः   इत   अभ   न यं   करोत   स्म सः   स्वस्य
असामान ्यच   क   त्सापरीक्षासु न   र्ध ारय   तुं   न   शक्तवान ् । मम बालस्य
तापमान ं   यथा यथा अध   कं   वर्ध ते तथा तथा प्रदत्तान ां   प्रत   जीवन ान ां
मात्राः   बृहत्तराः   अभवन ्   तेषां   व   व   ध ाः   च अध   काध   काः
व   व   ध ाः   अभवन ् । प्रत   जीवकद्वान ां   वर्ध   तमात्रायां   तापमान ं   अध   काध   कं
वर्ध ते स्म   यावत् ३९ °C मध ्ये न   रन ्तरं   उ तारचढावः   न   भवत   स्म । तथा
४१°से. तथा न ेफ्राइट   सस्य लक्षणं   दृढतया च   ह्न   तं   जतम्। स्वस्य   वैज्   ान   क
अर्थेन सः   रोगस्य व   कासं   त्वर   तवान ्   तस्य चतुर्वर्षस्य   सामान ्य   अवध   ं
केवलं   ए कमासस्य अवध   ं   यावत् न ्यून ीकृतवान ् सः   बालकं   न कली इव मत्वा अस्मान ्
म   थ्याप्रत्यये भयभीतं   कृतवान ्

यत् यद तस्याः कोर्ट सोन ं न दत्तं वा अ ्तर कं बायोप्सी न क्र यते तर्ह सा सप्ताहाध कं न जीव ष्यत इत ।

तेषु ए व द न ेषु अहं ब र्चर् बेन र् इत्यस्य जर्मन भाषां दृष्टवान ्
पोषणरोग Ernahrungskrankheiten Erster Teil शीर्षकेण ग्रन ्थः । अहं तत्क्षणमेव मम पुत्रीं तस्मात् च क त्सालयात् बह : न ीत्वा प्राकृत कपोषणस्य पर चर्यायां न ्यस्तवान ्। अकस्म कं जदूदण्डस्य तरङ्गेन मम बालस्य तापमान ं ३७° ३७.५ °C इत प्रदेशं यावत् न ्यून ीकृतम्। तथा तस्याः मूत्रस्य पर माणं २००m१ तः द्वौ लीटरौ यावत् वर्ध तम्। सप्ताहे ए व सा पादयोः उ त्थाय कक्षं पारं गत्वा तस्य हृदयहीन स्य वैद्यस्य द्वारं उ द्घाटय तुं गता यः स्तब्ध तायाः मूकः अभवत् अपमान ात् ए तावत् भीतः आसीत् यत् ए केन न राध ारेन बहान ेन वा सः मम कृते च क त्सालयस्य प्रत ल पान दातुं न अस्वीकृतवान ् अभ लेखः तथा च क त्सापरीक्षाः ।

यद अहं व शुद्ध कच्चाहारेण बालकस्य पोषणं कुर्वन ् आसीत् तर्ह सा अद्य अवश्यमेव जीवत स्म। परन ्तु तस्म न ् समये अहं कच्चाहारं च क त्सासाध न ं मन ्ये अद्याप कृत्र मव टाम न ेषु मम व श्वासः आसीत्। डॉ. ब र्चर् बेन र् इत्यस्य न जीच क त्सालये पोषणव्यवस्थायाः न कटतया पर चयं कर्तुं अहं बालकं हैम्बर्ग् न गरात् ज़्यूर च्न गरं न ीत्वा २३ द वसान ् यावत् तस्म न ् सेन ेटरीगृहे ए व स्थाप तवान ् अहम् अत्र उ ल्लेखं कर्तुं शक्न ोम प्रायः यत् दुर्भाग्येन डॉ. ब र्चर् बेन र् इत्यस्य मृत्योः अ न ्तरं पक्वान खद्यान दुग्ध जन ्यपदार्थान व टाम न अप औषध ान च प्रवर्तन ेन तस्य पोषणव्यवस्थायां बहु पर वर्तन ं जतम् .

तथाप तस्याः स्थ त : शीघ्रं सुध ारः अभवत् इत कारणेन प्रोत्साह तः अहं च न ्त तवान ् यत् तस्याः स्वास्थ्यस्य पुन र्स्थापन ं अंा श कंरूपेण कच्चैः पोषकैः अंशतः पक्वैः आहारैः कृत्र मव टाम न ैः च सम्भवम् इत तथाप वयं तस्याः आयुः केवलं चतुर्वर्षं यावत् व स्तारय तुं समर्थाः अभवम।

अहं स्वयं मन ुष्यस्य स्वसं क्रमणान ां उ पर व जयस्य आश्चर्यजन कं उ दाहरणम् अस्म । २० वर्षाणाम् अध कं कालात् अहं ए तावत्पर्यन ्तं दीर्घकालीन ब्रों काइट सरोगेण पीड तः आसम् यत् वर्षे अन ेकवारं अहं अ वार्यतया शीतस्य तीव्रतम आक्रमणैः सह शयन े गच्छाम स्म कच्चाभक्षणेन तु ए तत् सर्वं पर वर्तन ं जतम् तथा च यद्यप गतदशवर्षेभ्यः अहं वर्षभर मुक्ताकाशस्य अध : सुप्तवान ् कदाच त् १५ वा १६ ड ग्रीपर्यन ्तं मन ्दशीतकालस्य ह मे सूक्ष्मजीवाः अद्याप स्वस्थान े ए व सन ्त

न ए कवारं मया कासः शीतस्य क च त् अप सूचन ं वा अ ुभूतम्। अहं तथैव योजय तुम् इच्छाम यत् श श रे मुक्तवायुन द्रायाः कृते व शेषवीरतायाः आवश्यकता न ास्त । केवलं शरीरं सम्यक् आच्छादय तुं मुखं न ूतन वायुः प्रत उद्घाट तं स्थापय तुं च आवश्यकम्। तदत र क्तं पक्वं भोजन ं पर त्यक्तुं महत्त्वपूर्णं यथा न द्राहीन रात्रयः व्यतीतुं शयन े अप रामं लुठ तुं च कारणान दूरीकर्तुं शक्यन ्ते

कर्करोगः कोश कान ां अत्यन ्तं क्षयस्य पर णामः भवत

यथा अन ्येषु सर्वेषु रोगेषु कर्करोगस्य अप कारणान सन ्त प्रकृतेः न यमान ाम् आलोके अत्यन ्तं सुलभतया व्याख्यातम्।

सामान ्यकोश कान ां कर्करोगकोश कान ां च सं रचन ान ां भेदान ाम् अन ष्कारार्थं कोश काव ज् ान न ः अपारं शोध ं कृतवन ्तः सामान ्यतया तेषां ज् ातं यत् कर्करोगकोश का अत्यन ्तं सामान ्यप्रकारस्य कोश का सन ्त येषां कृते आवश्यकसं रचन ा क मप उपयोगी कार्यं कर्तुं क्षमता च न ास्त तेषां एकमात्रं उद्देश्यं प्रोटीन स्य न र्माणसामग्रीणां भक्षणं गुणन ं च भवत ।

यथा वयं जन ीमः म थ्यापुरुषस्य कोश कासु अप तथैव भवत गुणाः । म थ्यापुरुषकोश कान ां कर्करोगकोश कान ां च क्षयस्य एक एव भेदः अस्त । कत पयेषु पर स्थ त षु स्थान स्य व षये वास्तव कः पुरुषः म थ्यापुरुषस्य कोष्ठकान ्स्ववशं स्थापय तुं सफलः भवत । सः तान ्स्वस्य जीवस्य मुक्तव स्तारेषु प्रसारयत तेभ ः शून ्यगुहान ्पूरयत तान ्स्वस्य त्वच ायाः अध ः न क्ष पत सः तान ्स्वस्य सामान ्यकोश काभ ः सह म श्रयत तथा च न ्यून ात न ्यून ं क च त्कालं यावत् सः सं वेदन शीलाः अङ्गाः तन ्त्राण च ध ारयत तेषां न पीडन सं कटात् मुक्तं तस्य शरीरम्।

म थ्यापुरुषस्य व शालं द्रव्यमान ं सर्वे न ग्न न ेत्रेण द्रष्टुं शक्न ुवन ्त कदाच त् ६० ७० क लोग्रामभारं यावत् भवत । यद तस्य द्रव्यमान स्य कत पयान क लोग्रामाण कस्म न ्अप ग्रन ्थ अङ्गमध ्ये स्थाप तान स्यात् तर्ह पर णाम तन पीडन ेन दत्तायाः ग्रन ्थ अङ्गस्य क्र याशीलता अवश्यमेव लकवाग्रस्ता भव ष्यत एवं एव कर्करोगः पुरुषस्य जीवन स्य अन ्त्यं करोत ।

म थ्यापुरुषस्य कोशाः कर्कटवत् अभूताः पाकशालायां न र्म तेन भोजन ेन अस्त त्वं प्रत

ए तादृशस्य अाहारस्य अनुरग्राहकत्वेन कार्यं कर्तुं प्राथम कं प्रयोजन म्। यथार्थपुरुषस्य रक्षात्मकप्रयत्न ेन म थ्यापुरुषस्य कोश का व्यसन मार्गेण शरीरे प्रव ष्टान ां

अप्राकृत कद्रव्याणां महतीं पर माणं सम्पूर्णतया अात्मसातुं न शक्न ुवन ्त फलतः तेषां पदार्थान ां बृहत् भागः न रर्थकरूपेण न ष्टः भवत दग्ध त्वेन अ ावश्यकतापत्वेन पर णमन ेन च। तान ् अ शयेन अ ्न समूहान ् स्वतन ्त्रतया सेव तुं म थ्यापुरुषस्य कोश का स्वातन ्त्र्यं प्राप्तुं यत्क मप स्थान ीयं इच्छन ्त तस्म न ्न वस तुं पूर्णतया गर्ज तुं च प्रयतन ्ते यदा तेषां ए क वा कत पये वा प्रयत्न ै सफलाः भवन ्त तदा ते लोभी स्वाम न ा प्रदत्तान अाहारपदार्थान अ श्वसन ीयवेगेन भक्षय तुम् अारभन ्ते ए वं ए केन वा द्वयोः वा तुच्छकोश काभ्यां अाभ्य सः राक्षसः अा च्छत यः सर्वान ् मान वजत ं स्वस्य घातक अाङ्कस्य ग्रहणे स्थापयत

असं ख्यासु रोगप्रक्र यासु कस्म न ् अ ए तादृशं प्रकरणं न प्राप्न ुमः यत्र कोट कोश कान ां मध ्ये केवलं ए क वा द्वौ वा कोश का रोगेण मृताः भवन ्त

स्पष्टदृष्ट : यस्य मन सः व्याप्तेः सुदृढता वर्तते

मौल कसमस्याभ : सह येषु मूर्खप्रश्न ेषु शोध वैज् ान काः स्वसमयं ध न ं ऊर्जं च अपव्ययन ्त इत अाश्चर्यं कर्तुं न शक्न ुवन ्त । कर्करोगस्य घटन ां व्याख्यातुं तेषां कृते केचन ४०० व व ध ाः कर्करोगजन काः पदार्थाः सूचीबद्ध ाः सन ्त येषां अाहारकारकान ् अपवादरूपेण कर्करोगजन न स्य मूलकारणैः सह न ्यून तमः सम्बन ्ध ः न ास्त प्रत्येकं व्यक्त : स्वयमेव ए तत् प्रश्न ं पृच्छ तव्यं यत् यद्येत सर्वे व षाः क रणाः दीर्घकालीन प्रकोपाः चोटाः दाहाः व षाणुः न कोटीन : टारअ कारकाणां समूहः हान कारककारकत्वेन कोश कान ां पर सरात् वं च तं कर्तुं समर्थाः भवेयुः सं रचन ा च तेषां कार्यसामर्थ्यं क्षत ं वा क्षीणं मर्दन ं वध ं च परन ्तु केन सम्भवेन ते ए कस्म न ् वा द्वयोः कोष्ठयोः ए तादृशी महतीं गुणन शक्त ं प्रेरय तुं शक्न ुवन ्त स्म यत् तेषां सक्षमीकरणं कर्तुं शक्न ुवन ्त स्म अत्यल्पे ए व कालः पतन ं ततः सर्वं मान वशरीरस्य अद्भुतं भवन ं सम्पूर्णतया सर्वथा न ाशय तुं

सा घोरशक्त : प्रयत्न पूर्वकं पच्यते पक्त्वा सज्जीकृत्य जीवस्य स्वाम न ा स्वस्य कृते राक्षसस्य समक्षं प्रस्तुता भवत

स्वस्य परमव न ाशः । कोश कान ां अत्यन्तं क्षयस्य जीवनं तं प्रमाणं कर्करोगः अप्राकृत्त कपोषणस्य अपर हार्यफलं च अस्त ।

अन्वेषणकाले वैज्ञान काः वारं वारं कर्करोगस्य वास्तव ककारणान ां सम्मुखीभवन्त । ते अ र्वचन ीयप्रमाणान हस्ते ध ारयन्त क च तत्कालं यावत् तान् पश्यन्त पुष्टयन्त अ परन्तु यदा यदा प्रचल त आहारव्यवस्थान ां पर वर्तन स्य प्रश्न : व चारार्थं आच्छत तदा तदा ते व स्मयेन न ेत्राण न मीलन्त यथा वज्रपातेन आहताः तथा च क्षणं यावत् व लम्बं व न ा ते पार्ष्ण भ्यां गच्छन्त यतः ते स्वपोषण अभ्यासेषु क मप अप्राकृत्त कं द्रष्टुम् न इच्छन्त । व शेषतः यत् रोट कां खदन्त या युगपर्यन्तं पव त्रतां मन्यन्ते तस्याः आलोचन ां कर्तुम् न इच्छन्त यावत् सा मेजं प्राप्न ोत तावत् तत् पेषणद्वारा पुन : पुन : अपव त्रं जतम् इत क्षणं अ न च न तयन्त छान न ं प ष्टं पक्त्वा च ।

कोश काव ज्ञ ान न : स्पष्टतया पश्यन्त यत् कर्करोगः व शेषसं रचन ाभ : पर चालन क्षमताभ : च व हीन ैः कोश काभ : अस्त त्वं आ यत तथाप तेषां दृष्ट्या तथाकथ तस्य स्वस्थस्य मनुष्यस्य सर्वाण कोश कान अप्राकृत्त कपोषणस्य उत्पादाः अप मुख्यतया भवन्त पूर्णव कस ताः स द्ध ाः च कोश का ये पश्चात् क्त पयेषां कर्करोगजन कान ाम् प्रभावेण स्वसामान्यगुणात् वं च ताः भवन्त । अन्येषु शब्देषु तस्य उत्पादन स्य दोषाणां कारखन स्य सम्यक्तन्त्रस्य अभावः प्रत्येकेन अकस्म ककारकेण सह सम्बद्ध : भवत परन्तु तस्य कारखन े प्रदत्तैः न र्माणसामग्रीभ : सह कच्चायाः प्रकृत्या गुणवत्तायाः च सह तेषां क मप सम्बन्ध : न ास्त उत्पादन ार्थं आवश्यकान सामग्रीन । तेन द्रष्टुम् इच्छन्त यत् सर्वेषां पक्वभक्षकाणां अङ्गाः स्थाय रूपेण कोट कोट कोश काभ : प्लाव ताः सन्त येषां सम्यक्सं रचन ा कार्याण च न ष्टान सन्त अहम् अधुन ा काउ ड्री इत्यस्य CANCER CELLS इत्यस्य क्त पयान् अं शान् उद्धृत्य स्थापय ष्याम यस्मात् पाठकः स्पष्टतया पश्यत यत् तस्य वास्तव ककारणान क यत् सरलाः स्पष्टाः च सन्त

कर्करोगः भवन्त ।

काउ ड्री ल खत पृष्ठं ११ स्वपूर्ववर्तीन ां व शेषसेवाकार्यस्य सम्पूर्णे वा अं शे वा हान : भवत चेत् कर्करोगकोश काः तत् व शेषं कार्यं कुर्वन्त ये सं रचन ात्मकव शेषताः समान मापेन हान म् अनुभवन्त

सम्भव। कार्यस्य अभावे सं रचन ा यथा न भवत तथा तदन ुरूपसं रचन ायाः अभावे कार्यस्य न र्वाहः न भवत । काउ ड्री इत्यन ेन स्पष्टतमं सत्यं योजय तुं व स्मृतं यत् येन कर्करोगस्य रहस्यं ए कवारं सर्वदा कृते समाध ान ं प्राप्न ुयात्।

अर्थात् सं रचन ायाः कार्यस्य च न र्वाहार्थं कच्चामालः अत्यावश्यकाः आवश्यकताः सन ्त यदा च तान कच्चान द्रव्याण पक्वसामग्रीषु पर णमन ्त तदा न सं रचन ा न र्वाह ता भव ष्यत न च कार्यम्।

कोश कान ां सामान ्यवृद्ध ्यर्थं काउ ड्री रुशस्य उ द्ध रणं न म्न ल ख तरूपेण करोत यत् सामान ्यअ मकोश कासु बहवः सम्भाव्यतन ्त्राण सन ्त ये अ ्ततः भेदं न र्ध ारयन ्त । ए ते तन ्त्राण तदा कार्यात्मकरूपेण सक्र यताम् आप्न ुवन ्त यदा घटकाः क्त पयान ्पर माणात्मकस्तरं प्राप्न ुवन ्त पृष्ठं १५ । कर्करोगे पर वर्तन स्य समये कार्स न ोजन ्स् कोश कायाः ए कस्म न ्वा अध केषु व शेषकार्येषु पर वर्तन ं प्रेरयन ्त । पर णामतः पर वर्तन ं वं शान ुगतं भवत । परन ्तु ए तादृशं वं शान ुगतपर वर्तन ं प्राप्यमाणान ां कोश कान ां पूर्णतया स्वायत्तन वप्लाज्मत्वात् पूर्वं सहायककारकाणां अ र क्तहान : आवश्यकी भव तुम् अर्हत पृष्ठं १७
पूर्णव कस तव शेषकोश काभ्यः कर्करोगः न उ त्पद्यते।
अण्डं शुक्राणुः च अत्यन ्तं व भेद तकोश काः सन ्त ये घातकाः न भवन ्त तथा च शुक्राणुः अथवा अण्डकोश काः सामान ्यन रोध ं व न ा बहुल्य सामान ्यसुव्यवहारकोश कान ां प्रदेशेषु आक्रमणं कुर्वन ्तः कर्करोगान ् जन यन ्त पृष्ठं ३३३

कर्करोगकोश कान ां मुख्यकार्यं न ाइट्रोजन युक्तपदार्थान ाम् मृगया पशुप्रोटीन भक्षणं अमीन ोअम्लान ां हरणं असामान ्यप्रोटीन सं श्लेषणं समान प्रकृतेः अ ्यव व ध शोषणं च भवत कर्करोगः शरीरस्य कुण्ड ात् अमीन ो अम्लान न ष्कासयन ् न ाइट्रोजन जल इव कार्यं कुर्वन ्तस्म न ्क मप प्रशं सन ीयं पुन रागमन ं न अ ्ुमन ्यते पृष्ठं ३९ इत दृष्टः ततः अध : उ क्तं तत्रैव घातककोश कान ां न ाइट्रोजन चयापचयः सुव्यवहारयुक्तकोश काभ्यः शरीरस्य सम्यक् सेवां कृत्वा तेषां अत्यन ्तं आवश्यकं सामग्रीं गृहीत्वा क्र यते इव दृश्यते। यद अ प्रयोजन म् इत शब्दान ां स्थान े अत्यन ्तप्रयोज्यः हान कारक च इत शब्दाः स्थाप ताः स्यात् तर्ह गूढस्य समाध ान ं सुलभं स्यात्। क्र स्टेन ्सेन ् हेण्ड र्सन ्च १९ ५२
अमीन ो अम्लस्य श्रेष्ठतां व चार तवन ्तौ

कार्स न ोमाकोश काभ : सं चयः अव्ययकारीपशुषु न वप्लास्ट कोश कायाः वृद्ध ौ गुणन ौ च महत्त्वपूर्णः कारकः तत्रैव । तेषां मते प्राकृत कभोजन स्य अभावात् न अ तु अमीन ो अम्लस्य पर माणस्य अभावात् पशुः अव्ययः अभवत्

कर्करोगकोश काः न रन ्तरं प्रोटीन स्य सं श्लेषणं कुर्वन ्त । गोदरी ल ख पृ. १५२ दुर्भावन ा प्रायः प्रोटीन सं श्लेषणस्य असामान ्यतायाः असामान ्यप्रोटीन स्य सम्भाव्यन र्माणस्य च सह सम्बद्ध ं मन ्यते । वर्ध मान ेषु अर्बुदेषु न ूतन कोश कापदार्थं दातुं प्रोटीन स्य न ्यूक्ल ओप्रोटीन स्य च न रन ्तरं शुद्ध सं श्लेषणं भवत यदा तु ए तेषां सं श्लेषणं भवत सामान ्येषु अवृद्ध ेषु उत्तकेषु पदार्थाः तुल्यव च्छेदेन सन ्तुल ताः भवन ्त इत । अ ्यस्म न ्स्थान े सः कैस्पर्सन ् १९ ५० इत्यस्य उ द्ध रणं करोत यत् घातकअर्बुदकोश कायाः सामान ्यतया वर्ध मान स्य कोश कायाः च मध ्ये प्रोटीन न र्माणार्थं प्रणाल्याः व कासस्य व षये मौल क अ ्तरः व द्यते इत भासते । घातकअर्बुदकोश कायां अ ्तः कोश कीयन रोध तन ्त्रम् यत् सामान ्यतया प्रोटीन न र्माणप्रणाल्याः क्र याशीलतां सीम तं करोत तस्य कार्यं न ्यून ाध कं न वृत्तं भवत येन कोश कारासायन कच त्रे व श ष्टपर वर्तन ान भवन ्त पृष्ठान १० १०२ क ं प्रश्न े प्रोटीन ान द्राक्षाफलात् सेबात् वा प्राप्तान प्रोटीन ान न अ तु पाकशालायां पक्त्वा वा पक्त्वा वा सामान ्यकोश काभ : अङ्गीकृतान प्रोटीन ान इत बोध य तुं आवश्यकता अस्त

आ्रे वैज् ान कअ ्वेषणेन ज् ातं यत् पर माणं ...
कर्करोगकोश कासु मेदः सामान ्यतः उ पर भवत व टाम न ख जयोः तु सामान ्यतः अध : भवत ।

काउ ड्री स्वीकुर्वत यत् कोश काः घातकाः अ ्यथा च प्रायः अकल्पन ीयरूपेण जट लाः लघुव्यक्त : भवन ्त । सम्भवतः प्रत्येकस्म न ् अकार्बन कअम न तः अशभ्य अ्यन ्तं जट लप्रोटीन पर्यन ्तं न ्यूक्ल ओप्रोटीन पर्यन ्तं १० ००० यावत् भ न ्न ाः जैवरासायन कघटकाः भव तुम् अर्हन ्त ये परस्परं प्रत्यक्षतया परोक्षतया वा अ ्तरक्र यां कुर्वन ्त ..जीव तकोश कायां क्र याकलापान ाम् सन ्तुलन ं अर्थात् कोश काजीवन स्य समग्रं प्रकटव्य ज्न ं ए तेषां पदार्थान ां मध ्ये अ्यन ्तं जट लगत परस्परक्र याणां कदाप कार्यं भव तुमर्हत ाकस्याप कोश कायाः स्थ त ं पूर्णतया पर भाष तुं ए क would need to describe in kinetic terms the multiple relationships involved.यतो ह पर माणात्मकरूपेण अध कं न र्ध ारय तुं न सम्भवत

ए कस्म न ्समये क्त पयान चराः वयं समग्रजट लस्थ तेः क न ्तु अत्यन ्तं सीम तं दर्शन ं प्राप्तुं शक्न ुमः । ४ वा ५ घटकत्तन ्त्रसम्बद्ध ाः गण तीयसूत्राण प्रचण्ड ान कष्टान उ पस्थापयन ्त क ं पुन : सहस्राण चरव षयाण पृष्ठान १५१ १५२ । ए वं अस्माकं वैज् ान काः येषां हस्तेषु सर्वेषां मान वजतेः दैवः अवलम्बते तेषां व षये अ न ्तं अल्पं जन न ्त structure of cells.तथाप तेषां ज् ान स्य अल्पतायाः अभावेऽप ते तान ्जट लकोश कान ां न र्माणं कृतवती प्रकृतेः अवहेलन ां कुर्वन ्त तथा च ते जन ान ्मन ्यन ्ते यत् स्वस्य सटीकाणन ाद्वारा तेषां सटीकगुणात्मकं पर माणात्मकं च आवश्यकत्तां न र्ध ारय तुं शक्न ुवन ्त इत कोश कान ां प्रोटीन मेदः कार्बोहाइड्रेट् व टाम न खन जइत्यादीन ां व षये।

ते ए तावत्पर्यन ्तमप गच्छन ्त यत् प्रथमं मुख्यइ ्ज न ीयरस्य प्रज् ां तस्य न युक्तं न अ ुमोदय त्वा अवहेलयन ्त ततः स्वकारखन ेषु व व ध ान द्रव्याण कल्पय त्वा अस्मान ्अर्पयन ्त तेषां कर्म हास्यकरं दुः खदं वा इत पाठक स्वयमेव न र्णयं करोतु।

म तव्ययता अथवा आहारप्रत बन ्ध ाः कर्करोगस्य घटन ां वृद्ध ं च न वारयन ्त न ्यून तया वा सीम तं कुर्वन ्त इत दर्शय तुं शोध वैज् ान कैः पर्याप्तं प्रमाणं सं गृहीतम् अस्त प्रथमव श्वयुद्ध काले तदा डेन ्मार्कदेशे रूसदेशे जर्मन ीदेशे आस्ट्र यादेशे च प्रचल तस्य तीव्रस्य खद्यराशन स्य अ ्तर्गतं युद्ध स्य अ ्ते राशन स्य समाप्तेः अ न ्तरं अपेक्षया कर्करोगेण मृत्योः न ्यून ता आसीत् ह न ्ध ेडे १९ २५ इत्यस्य मतेन अ भोजन ेन अस्याः अ न ्तरं मृत्युप्रकोपस्य वृद्ध : अभवत्।

काउ ड्री पशुषु कृतेभ्यः प्रयोगेभ्यः उ दाहरणान उ द्ध ृतवान ्यत् आहारप्रत बन ्ध : पशुषु अर्बुदस्य वृद्ध ं न वारयत अथवा मन ्दं करोत इत दर्शय तुं प्रवृत्तान ां पूर्वस्य ब्र ट शअ ुसन ्ध ातृणां कार्यस्य व स्तारस्य श्रेयः म्याक्के १९ ४७ इत्यन ेन मोरेस्ची १९ ०९ इत्यस्मै दत्तः मोरेस्ची इत्यन ेन मूषकेषु प्रत्यारोप ताः सार्कोमाः प्रदत्तस्य आहारस्य पर माणस्य रूक्षं अ ुपातं गृह्णन ्त स्म। प्रत बन ्ध तआहारं गृह्णन ्तः मूषकाः दीर्घकालं यावत् जीवन ्त स्म तेषु अर्बुदस्य प्रत्यारोपणं पूर्णतया पोष तमूषकाणां अपेक्षया अध कं कठ न म् आसीत्।

मैक्केतस्य सहकार भ : सह अस्य व षये अत्यन ्तं व लक्षणं अध ्ययन ं कृतम् अस्त । मूषकाः आहारस्य ऊर्जं पर पालन ाय पर्याप्तं परन ्तु वृद्ध ्यर्थं अपर्याप्तं यावत् न ्यून ीकृत्य मन ्दं कृतवन ्तः । ए वं ए कः समूहः आयोज तः

७०० द वसाभ्यध कं यावत् तरुणं भवत अपरं च ९ ०० द वसाभ्यध कं यावत् पर पक्वतां प्राप्तुं न अन ुमन ्यते यद्यप सामान ्यस्थ तौ ए तादृशस्य मूषकस्य औसत आयुः प्रायः ६०० द वसाः भवत यदा पर्याप्तं कैलोरी दत्तं भवत तदा मन ्दबुद्ध यः मूषकाः पर पक्वाः भवन ्त तथा च कुलम् १४०० वा अध कं द वसं जीव तुं शक्न ुवन ्त तेषां सामान ्यजीवन कालस्य द्व गुणाध कम् पृष्ठं ३९ ४ ३९ ५ । पुन : मैक्के स्पर्ल ं ग् बार्न ्स् १९ ४३ इत्येतयोः मते अर्बुदान ां व कासः पर पक्वतां प्राप्तुं अन ुमन ्यते यावत् वृद्ध ौ मन ्दतां प्राप्तेषु मूषकेषु न गण्यम् आसीत् पृष्ठं ३९ ६ यद ते मूषकाः केवलं कच्चाहारस्य प्रत बन ्ध तभोजन ेन पोष ताः स्युः तर्ह क ं अद्भुतं पर णामं न प्राप्न ुयात्

आरे प्रयोगेषु ज् ातं यत् सामान ्य आहारं खद तान ां १९ ८ मूषकाणां मध ्ये १५० अर्बुदान ां प्रकरणाः व कस ताः यथा २०० मन ्दमूषकाणां मध ्ये केवलं ३८ अर्बुदान ां व रुद्ध ं तथाकथ तसामान ्यभोजन ात् आं श करूपेण वं च ताः पशवः कदा यावत् मन ुष्यः सामान ्यरूपेण व चारय तुं दृढः भव तुमर्हत कआहारः यः ए तादृशं न र्दयवध ं प्रसारयत आयुः कालं च बहुवारं लघु करोत

जीवन बीमासां ख्य कीयसन ्दर्भेण शरीरस्य भारस्य कर्करोगमृत्युस्य च सम्बन ्ध ं स्पष्टीकर्तुं व भ न ्न समयेषु प्रयत्न ाः कृताः सन ्त १९ १३ तमे वर्षे जीवन बीमाच क त्सान र्देशकान ां सं घस्य अमेर कादेशस्य ए क्चुअर यलसोसाइटी इत्यस्य च सं युक्तसम त्या २० ६२ वर्षीयैः पुरुषैः क्रीतान ाम् ७७४ ६७२ न ीतीन ां व षये न बद्ध म् ततः दृष्टं यत् ३० ४४ वर्षेषु बीमाग्रहणं कुर्वतां पुरुषाणां कृते कर्करोगेण मृत्योः दरः अत भारयुक्तान ां ३७ मान कभारस्य ३२ अल्पभारस्य २४ च भवत येषां गणन ा १ ०० ००० इत्येव भवत ४५ वर्षाण अप च अध कान ां प्राचीन समूहस्य कृते...

तदन ुरूपाः दराः क्रमशः १५६ १४४ १२० च आसन ्।
१९ ३२ तमे वर्षे व श्लेष तस्य सं घकेन ्द्रीयजीवन बीमाकम्पन ्योः अभ लेखन ुसारं २५ प्रत शतं वा अध कं वा अध कवजन ात् आरभ्य ५० प्रत शतं न ्यून वजन पर्यन ्तं कैं सरमृत्युदराः न म्न ल ख तरूपेण आसन ् १४३ १३८ १२१ १११ ११४ तथा ९ ५ द सामान ्य भारं न र्द श्य १११ इत्यस्य अपृत : । अद्याप अद्यतन तया महान गरीयजीवन बीमाकम्पन ्योः सां ख्य कीयबुलेट न ् १९ ५१ इत्यस्य अन ुसारं हृदयगुर्दारोगेण अध कवजन युक्तान ां पुरुषाणां मृत्युः

पुन : मान कस्य अर्ध ं अस्ीत् मध ुमेहात् च प्रायः चतुर्गुणं मान कस्य अस्ीत् । ए तान वरदान ान म थ्या पुरुषः मान वतायाः कृते प्रयच्छत ।

१९ ०० तमे वर्षे १९ ५० तमे वर्षे च सं युक्तराज्यसं स्थायां हृदयरोगाणां कर्करोगाणां च मृत्योः दरस्य वृद्ध : ए तादृशी अस्ीत् । ५० वर्षेषु कर्करोगस्य मृत्योः दरः प्रत लक्षजन सं ख्यायां ६४ तः १३९ .६ यावत् वर्ध तः हृदयरोगाणां तु २४४ तः ४७८.१ यावत् उ न ्न तः अस्ीत् समग्रतया १९ ५० तमे वर्षे प्रत लक्षजन सं ख्यायां ८०३.९ मृत्योः मध ्ये दशभ : प्रमुखकारणैः हृदयरोगैः कर्करोगैः च ६१७.७ मृत्योः अभवन ् । अद्याप अध कं महत्त्वपूर्णाः सन ्त न वीन तमाः अँकडा सन ्त ये १९ ६४ तमे वर्षस्य उ ल्लेखं कुर्वन ्त ।अध ुन ा कर्करोगस्य मृत्योः दरः १५१.३ यावत् उ न ्न तः अस्त हृदयरोगस्य मृत्योः दरः ५०८.६ यावत् वर्ध तः सर्वेभ्यः कुलम् ९ ३९ .७ मध ्ये ६५९ .९ इत सं युक्तं अङ्कक्षां प्राप्यते कारणान । ए ते च क त्साशास्त्रस्य प्रगतेः आश्चर्यजन काः पर णामाः सन ्त वैद्यान ां च क त्सालयाः औषध ान ां च बहुलतायाः आश्चर्यजन कः पर णामः खद्यपदार्थान ाम् पर ष्कारस्य शुद्ध ीकरणस्य च अपर हार्याः उ त्पादाः । यद वर्तमान प्रगत : अन ्ये ५० वर्षाण यावत् न रन ्तरं भवत तर्ह स्थ त : सम्यक्कल्पय तुं शक्यते ।

१९ ६४ तमे वर्षे सं युक्तराज्यसं स्थायाः अध कार कसां ख्य कीयान ाम् अन ुसारं कुलमृत्युसङ्ख्यायाः १.४ प्रत शतं ए व लक्षणं वृद्ध त्वं दुर्न र्ध ार तस्थ त : च इत कारणं भवत स्म अस्म न ्वर्गे वृद्ध त्वं केवलं अन ुमान मेव यतः पक्वभोजन ं सेवमान ेषु कोऽप जरा न प्राप्न ोत । यदा तु वास्तव करूपेण सभ्यपर स्थ तौ दुर्घटन ाम् आघातं च व हाय सर्वे मान वाः प्रौढवृद्ध ावस्थायां म्र यन ्ते स्म ।

प्राकृत कपर वेशेषु वन ्यजन ्तुषु कर्करोगस्य उ त्पत्त : अज् ाता अस्त । बद्ध वान राणां दीर्घकालं यावत् क्षीणभोजन ं कृत्वा तु कर्करोगसदृशं ए कं वा द्वौ वा अर्बुदौ द्रष्टुं शक्यते ए कमात्रः बृहत् जीवसमूहः यस्य कृते न ैम त्त कं कर्करोगस्य प्रमाणं सर्वथा न ास्त सः समुद्रस्य गभीरतायां न वसत इत काउ ड्री पृ.

१९ ६ इत । यतो ह मन ुष्याणां व न ाशकारी हस्ताः न कृतवन ्तः

तान ्प्राप्य। तेषां रोगप्रत रोध कशक्त : ततोऽप व लक्षणः अस्त यत् तेषां जात्
अस्मात् अपेक्षया बहु बृहत् अस्त क्षेत्रे जन सं ख्यायां च ।

यथा वयं उक्तवन ्तः तेषां सं शोध न काले वैज् ान कः कर्करोगस्य मूलकारणान ां सम्मुखीभवन ्त ते तान ्पश्यन ्त तान ्पुष्टयन ्त च तथाप ते पूर्णतया उदासीन तया तान ्गच्छन ्त यथा तेषां अ ्वेषणं अ ्यत् क मप अस्त । अ मात्रायां सेव ताः केचन आहारघटकाः तेषां अभावेन वा मन ुष्ये कर्करोगं जन य तुं शक्न ुवन ्त इत व चारः अ ्यस्मात् स्रोतः भूम ं प्राप्न ोत ।

पशून ां आहारस्य प्रयोगात्मकपर वर्तन ान सर्वाण ... कर्करोगस्य अ ुवर्तमान सन ्न ध ौ अभावे वा भेदः पृष्ठं २२० ।

प्राकृत कभोजन स्य प्रभावं प्रत्यक्षमप गृह्णन ्त । काउ ड्री अस्म न ्व षये अस्यन ्तं स्पष्टः अस्त यत् अ ्ततः तथ्यं उद्भव तुं आरब्ध म् अस्त यत् केषुच त् पशूषु प्राकृत कभोजन ं दत्तस्य अपेक्षया अस्यन ्तं शुद्ध ाहारस्य भोजन स्य अपेक्षया अर्बुदव कासस्य प्रवृत्त : न ्यून ा भवत । स ल्वरस्टोन ् सोलोमन : टैन ेन ्बाम च १९ ५२ अवलोक तं यत् अर्ध शुद्ध घटकैः मुख्यतया कैस न ् मर्क्ई स्टार्च अंा श करूपेण हाइड्रोजन युक्तकपासबीजतैलं कृत्र मव टाम न ैः च युक्ते आहारस्य अ ्येषां अपेक्षया मुख्यतया प्राकृत कभोजन ेन न र्म तस्य पुर न ा प्रयोगशालाचाउ इत्यस्य आहारस्य पुरुषेषु डीबीए मूषकेषु न ्यून ाः सौम्य यकृत्व च्छेदाः व कस ताः भवन ्त लवणस्य म श्रणम्।अ च C H पुरुषमूषकाणां कृते अर्ध शुद्ध आहारः सौम्य यकृत्व षमस्य व कासं वर्ध यत स्म।अर्बुदव कासे अ ्तरं कैलोरीसेवन स्य शरीरस्य भारस्य अथवा प्रोटीन स्य वसा व टाम न स्य अ ुपातस्य वा लक्ष्यमाणभेदेन सह सहसं बद्ध : अस्त आहारस्य खन जः सन ्त लेखकाः सावध ान ाः सन ्त यत् अ ्यप्रकारस्य अर्बुदस्य प्रत क्र या भ न ्न ा इत न कल्पन ीयम् पृष्ठं ४०३ ४०४

ए न ्गेल् तथा कोपलैण्ड् १९ ५२ इत्यन ेन ज् ातं यत् प्राकृत कभोजन ं स्टॉक आहारं खद तान ां दुग्ध व च्छेदन स्य ए ई ए स तथा स्प्राग् डावली मूषकेषु अर्ध शुद्ध ाहारं खद तान ां अपेक्षया कार्स न ोजेन २ ए स टाइलए म न ोफ्लूरीन इत्यन ेन प्रेर ताः स्तन स्य अर्बुदाः न ्यून ाः व कस ताः । अ ्तरं पर्याप्तम् आसीत् पृष्ठं ४०४ .

पाठक न : सं देहं अवलोक तवान् यत् ते प्रयोगात्मकमूषकान् कीदृशं भोजन ं ददत अत्यन् तं शुद्ध ान सामग्रीन यथा कैस न् स्टार्च कपासबीजतैलं कृत्र मव टाम न ं लवणं च। ए तेषां पदार्थान ां म श्रणं शोध वैज् ान कै सामान् य आहारः इत दुर्न ामकरणं कृतम् अस्त । ते क्षेत्रेभ्यः शतप्रत शतम् कर्करोगरह तमूषकान् सङ्गृह्य प ञ्जरेषु कारागारं स्थापयन् त दर द्रजीवान् सुकुमार बालवत् व्यवहारं कुर्वन् त परस्परं सं करं कुर्वन् त सामान् य आहारेन पोषयन् त क्त पयान ां पीढीन ां अन न् तरं तान् क ं पर णमयन् त च ते मूषाणां शुद्ध ाः अन् तर्जताः जतयः इत वदन् त । तेषां मते ते मूषकाणां अन् तर्जतप्रजतयः व शेषरोगव ज् ान स्थ तौ सन् त यस्म न् केषा ञ्चन वं शान ां ८० प्रत शतं यावत् अज् ातकारणान ां स्वतः स्फूर्त अर्बुदान ां कृते प्रवणाः भवन् त सर्वे पक्वाः भक्षकाः सम्यक् समान प्रकारस्य रोगात्मकदशायां भवन् त ।

अध ुन ा पश्यामः यत् वैज् ान काः क मप उ पयोगी आकर्षणं कर्तुं समर्थाः सन् त वा उ पर्युक्तेभ्यः आश्चर्यजन कसाक्ष्येभ्यः न ष्कर्षाः । उ त्तरं दुर्भाग्येन न कारात्मके ए व अस्त । न न ु काउ ड्री बहुमूल्यं दत्तां शं न राकर्तुं महतीं पीड ां अन ुभवत मा भूत् तस्य कोऽप पाठक मूर्ख न भवेत् यत् सामान् यतया सभ्यतायाः योग्यता इत मन् यमान ान ाम् असं ख्यव व ध भोजन पान ान ां ए कं वा अन् यं वा पर त्यागं कर्तुं च न् तयत । ए तत् ए व सः वदत यत् व शेषतः आहारसम्बद्ध े षु पशुषु मान वकर्तृकदत्तां शस्य उ त्पादन ं पठ तुं सावध ान ी आवश्यकी भवत । मन ुष्यः बुभुक्षायाः समीपस्थं स्तरं व हाय बहुव ध भोजन स्य सेवन स्य अभ्यस्तः सर्वाहारी अस्त व श्वस्य अन े कभागेभ्यः समागताः यदा तु पशवः स्थान ीयमूलस्य अपेक्षया ए करूपाः सरलाः च आहाराः समायोज ताः भवन् त पृष्ठं २२० । लेखकः क यत् महती दुर्भावन ा अस्त इत पाठकस्य स्वयमेव न् यायं कुर्वन् तु।

ए तेषु ए कान् तेषु लाड तेषु रक्ष तेषु न क्टसं जन तेषु मूषकेषु कृत्र मरूपेण उ दात्तं वं शान ुगतं कर्करोगसं वेदन शीलतां प्रदत्तं तर्ह तेषु कर्करोगाः वास्तवतः कथं उ त्पद्यन् ते इत काउ ड्री पृष्ठं ३५० पृच्छत प्रश्न स्य उ त्तरं न प्राप्न ुवन् ।

मूषकाणां क्त पयेषु वं शेषु प्रबलअङ्गव श ष्टवं शान ुगतसं वेदन शीलतायाः ज् ापन े न अस्माकं अज् ान ं प्रकाशयत यत् कोश काः येषां कार्स न ोजेन ान ां प्रत प्रवणाः सन् त तेषां स्वरूपं प्रकाशयत । ए ते मूषकाः प ञ्जरेषु अतीव अप्राकृत तं अस्त त्वं न यन् त । ते प्रायः वातान ुकूल तस्थान े षु ए व स्थाप ताः भवन् त

कक्षेषु तेषां आहारः च उल्लेखनीयरूपेण न त्यः अस्त । ते कस्यापि ज्ञातस्य भौत कस्य वा
रासायन कस्य वा जैव कस्य वा कर्करोगजन कस्य संपर्कं न प्राप्नुवन्त पृष्ठं ३४९
३५० इत । काउड्री इदं तथ्यं जनीतेव नेत्राण न मीलत यत् वास्तव काः
भौत काः रासायन काः जैव काः च कर्करोगजन काः एव तेषां दर दूरमूषाणां कृते
स्वयमेव न र्म ताः पर स्थ तयः सन्त एतेषु तेषां प्राकृत कमर्यावरणात्
पोषणात् च वं च नं एकान्तप ञ्जरेषु पृथक्करणं न रुद्धं च करणं आश्रयणं
लाडनं रक्षणं च कृत्र मरूपेण अन्तर्प्रजननं वातानुकूल तकक्षेषु अन्न क्ष प्तं
स्थापय तुं कैसन् मक्कसस्टार्च कमासतैलं पोषणं च अन्तर्भवत ।
कृत्र मव टाम नं लवणं च।

अन्यत्र काउड्री प्रयोगात्मकदत्तां शस्य द्वौ सारणीम् अन यत यत् क आहारस्य
प्रोटीनस्य तथा आवश्यकस्य अमीनो अम्लस्य तथा ख आहारस्य बी व टाम नस्य पर वर्तनं
कृत्वा कैं सरव कासे पर वर्तनं दर्शयत ततः सः न म्न ल ख तट प्पणीं करोत
व टाम नाः आवश्यकाः अमीनो अम्लाः च कर्करोगस्य उत्पादनं पर वर्तय तुं
शक्नुवन्त ... एतेषां अन्येषां च न ष्कर्षाणां व्याख्यानं कठ नम् अस्त । अभावे
वा अत र क्ते वा आहारपदार्थव शेषः यस्म न् उक्तकस्य उपर प्रत्यक्षतया कार्यं करोत इत
न कल्पनीयम् न वप्लास्ट कमर वर्तनं भवत पृष्ठं ४०१ । एतत्
स्पष्टतया उपलब्धदत्तां शस्य प्रत्याख्यानम् अस्त । कारखनस्य सन्तोषजन कस्य असन्तोषजन कस्य
वा संचालनस्य तस्मै प्रदत्तस्य कच्चामालस्य साम ञ्जस्येन वा असम ञ्जनेन वा
क मप सम्बन्धः न भव तव्यः इत वक्तुं सदृशम्

एतेषु न ष्कर्षेषु मनुष्यस्य कृते क च त् कर्करोगन वारणाहारं
कल्पय तुं सर्वथा असलः स्यात् यथा ग्रीनस्टीन् १९ ४७ इत्यनेन सम्यक्चेतावनी
दत्ता इत काउड्री ल खत ततः च अत्र योजयत यत् एकस्य कृते मानवस्य आयुः
एतेषां अपेक्षया एतावत् दीर्घः अस्त प्रयोगात्मकाः पशवः ये एतादृशस्य काल्पन क
आहारस्य आश्रयं कुर्वन्त तेषां बहुवर्षेषु केषुच त् सन्दर्भेषु प्रायः चतुर्थां शशताब्दं
यावत् कार्स नोजेनेस स्मध्ये व लम्बस्य अवध षु सम्भवः न स्यात् पृष्ठं ४०१

तथाप पशुषु दीर्घकालं यावत् न रन्तरं न्यून भोजनं न श्च तरूपेण अनेकप्रकारस्य
स्वतः स्फूर्तस्य अर्बुदस्य घटनां न्यूनीकरोत पृष्ठं ४२९

उपलब्धाः आँकडा मुख्यतया अर्बुदस्य घटनायाः सम्बन्धी सन्त न तु।
आरम्भस्य अनन्तरं तेषां वृद्धेः गत : । इत्यस्म न् क्त पयान उदाहरणान

या वृद्ध : अहारकारकैः पर वर्त ता भवत अपर्याप्ताः प्रमाणाः सन्त येषां अधारेण अस्माकं ज्ञान स्य वर्तमान स्थ तौ कस्याप च क त्सापर माणस्य अधारः भवत पृष्ठं ४०२ । अस्माकं मन स ए तत् प्रतीयते यत् काउ ड्री इत्यस्य अर्बुदस्य प्रकोपस्य न्यून ीकरणे रुच : न ास्त तस्य रुच : अस्त केवलं कर्करोगस्य च क त्सायाः च क त्सापर हारस्य समस्यायां तथा च तत् न अस्माकं पोषणव्यवहारस्य सं शोध न द्वारा अप तु कस्याप काल्पन क गोलीयाः अन्यस्य वा ए जन्सीद्वारा।

अन्ततः वैज्ञान काः कदा कुत्र च कर्करोगस्य वास्तव ककारणान गृह्णन्त इत ज्ञातुं रोचकम्। ए तावता तेषां कृते केचन ४०० कर्करोगजन काः ए जेण्ट् अन ष्कृताः येषां व षये काउ ड्री वदत यत् च क त्सकान ाम् सम्मुखेये कर्करोगाः सम्भवतः ए कप्रत शतात् न्यून ाः सन्त तेषु वास्तव काः कार्स न ोजेन्स् अथवा कार्स न ोजेन्स् इत्यस्य सं योजन ं ज्ञातुं शक्यन्ते पृष्ठं ३९० अस्य व रुद्ध ं वयं पूर्वमेव दृष्टवन्तः यत् कथं सामान्य अप्राकृत क अहारः ए कस्म न् प्रकरणे १०० कर्करोगमुक्तमूषकेषु ८० अपरस्म न् प्रकरणे १९८ मध्ये १५० मूषकेषु अर्बुदं प्रवर्ध यत स्म। तस्य अहारस्य अंा श कप्रत बन्धेन तान् १५० अर्बुदान् ३८ यावत् न्यून ीकृताः तस्य राशन ेन समग्रराष्ट्रेषु कर्करोगस्य अवृत्त : पर्याप्ततया न रुद्ध ा अभवत् तथा च प्राकृत कपोषणेन तस्य स्थान े कर्करोगस्य व कासः सर्वथा न वारय तुं प्रवृत्तः अासीत् अन्येषां सर्वेषां कर्करोगजन कान ाम् व्यर्थ अन्वेषणान ाम् उ पर तस्य समयः ातस्य स्थान े सः कर्करोगस्य ए कमात्रं कारणं दोषपूर्णं पोषणं स्वस्य अन्येषु कर्करोगजन ककारकेषु स्थापय तुं अप सज्जन ास्त ासः केवलं सं शोध कं कारकं वदत न राध ारतर्कैः च न्यून ीकरोत

अद्याप घातककोश कान ां व्यवहारेण भ्रम तः सन्सः ल खत पृष्ठं ४३ ।

अर स्टोटलः डार्व नः वा यद सः ।
अद्य अस्माभ : सह अासन् कर्करोगकोश कान ां व षये यथा वयं जन ीमः तथा सर्वाण तथ्यान ए कत्र स्थापय त्वा तेषां घातकव्यवहारस्य व्याख्यां प्रदातुं समर्थाः भवेयुः । कदाच त् आगाम षु वर्षेषु ए तत् भव ष्यत वयं च न्तय ष्यामः यत् वयं क मर्थम् ए तावत्कालं यावत् अन्ध ाः अभवम इत । तावत्पर्यन्तं वयं क ञ्च त् तत्र तत्र श क्षणं कृत्वा स्थग तप्रगत : कुर्मः । परन्तु अहं सूचय तुं याचयाम यत् अत्र न अरस्तूः अावश्यकः न च डार्व न स्य। काउ ड्री इत्यस्य प्रयोगशालायाः पर ध तः बह : अात्य तस्य अस्त त्वं क्षणं व स्मृत्य दृष्ट : प्रत न र्देशय तुं

तारासूर्यचन ्द्रवृक्षाः पुष्पाण च स्वरहस्येषु मान स क्रूपेण न मज्ज तुं समग्रं जात् केन सटीक्तया न यम ततया पर भ्रमत इत बोध य तुं च। क ं कोऽप वैज् ान क तत् जात् न ाशय त्वा तस्य स्थान े स्वस्य जातः न र्माणं कर्तुं शक्न ोत वैज् ान काः तत् जीवन ्तं तत् च ्चलं जात् न ाशयन ्त मान वतां च स्वस्य न र्माणस्य जातः स्वस्य रोट कायाः स्वस्य अमीन ो अम्लस्य स्वस्य कृत्र मव टाम न स्य स्वस्य कृत्र मलवणस्य च सह प्रस्तुतयन ्त । ए ताः पङ्क्तयः पठ त्वा अप वैज् ान काः पृथ व्याः प्रकृतेः प्रज् ायाः उ पर स्वज् ान ं स्थापय ष्यन ्त वा इत ज् ातुं रोचकम्।

आ्रे काउ ड्री घातकअर्बुदान ां स्वतः स्फूर्तअ ्तर्ध ान स्य बहुप्रकरणान ाम् गणन ां करोत अ ्ते च न म्न ल ख तन ष्कर्षान ् अकर्षयत पृष्ठं ५४५ ।

. केच न अत्यल्पाः प्राथम ककर्क्कटाः यदा कदा बृहतरूपेण दृश्यन ्ते। स्तन प्रोस्टेटगर्भाशययोः सं ख्याः । ए तेषु बहवः न व कस ताः वर्षाण यावत् गुप्ताः त ष्ठन ्त स्वतः ए व पूर्णतया प्रत गमन ं वा न कुर्वन ्त ।

. सुव कस तकर्क्कटस्य अकारे प्रायः अस्थायी पर वर्तन ं व रलतया न दृश्यते। ए ते घातककोश कान ां स्ट्रोमायाश्च आतन ं प्रभाव तं कुर्वन ्तः अ े केषां कारकान ाम् कार्येण अ ेतुं शक्यन ्ते।

. घातकअर्बुदप्रकारस्य अव्याख्यातपर वर्तन ं यदा कदा अप्रत्यक्षकारणं भवत ।

. अस्य अ ्तर्ध ान स्य अ ेकान उ दाहरणान अभ लेखेषु सन ्त । बालकेषु न ्यूरोब्लास्टोमाः । तेषु केषुच त् अज् ातकारणात् घातककोश कान ां प्रगत शीलभेदेन सह ए तत् सहसं बद्ध ं भवत ।

. कर्करोगाणां पूर्णप्रत गमन स्य कत पयेषु सत्याप तप्रकरणेषु अस्त । वर्ण तं यत् दत्तच क त्सायाः आरोपणं कर्तुं न शक्यते। स्पष्टतया केच न प्रकाराः घातककोश काः अत्यन ्तं दुर्लभेषु सन ्दर्भेषु शारीर कतन ्त्रैः न यन ्त्र ताः भवन ्त इत ।

अर्बुदान ां स्वतः स्फूर्तप्रत गमन स्य कारणं क ं भवेत् यद न रोगी पोषणव्यवहारस्य कश्च न अकस्म क अप्रत्यक्षः च पर वर्तन : सफलान ां कृते ए क ए व व ध : भव तुम् अर्हत

क्र्क्ररोगस्य च क त्सा। प्रथमं अर्बुदं क्षीणभोजन ै: वं च तं भव तुमर्हत ततः प्राकृत कपोषकाणां अ सेवन ं न ्यून ीकृत्य अक्षरशः बुभुक्ष तः मार तः च भव तुमर्हत आवश्यक्तायां सामान ्यक्लेश क अ क्त पयकालं यावत् अर्ध बुभुक्ष तावस्थायां स्थापय तुं शक्यन ्ते। अर्बुदस्य अ ्तर्ध ान ान न ्तरं पुन : पूर्वबलं सुलभतया प्राप्तुं शक्यन ्ते।

पक्वभोजन स्य न र्माणस्य श्रमः व्ययः च अस्त न क मप क न ्तु शीर् वेस्ट्

यथा वयं पूर्वमेव दृष्टवन ्तः वास्तव क पुरुषः कच्चाहारमात्रेण जीवत । लोके सेव तान पक्वान सर्वाण न ष्टान भवन ्त । तेषु व्यय तध न ं व्यर्थं व्यर्थं भवत । प्रथमदृष्ट्या ए तत् वचन ं अ श्वसन ीयं दृश्यते परन ्तु सरलं सत्यं यस्य प्रमाणं मया स्वस्य व्यक्त गतअ ुभवेन प्राप्तम्

आरम्भे अस्माभ : च न ्त तम् आसीत् यत् अस्माभ : वर्ध तव्यम् इत कच्चा पोषणस्य सेवन ं यथा वयं पक्वभोजन स्य सेवन ं न ्यून ीकृतवन ्तः परन ्तु वयं शीघ्रमेव अवगच्छामः यत् वयं भ्रान ्ताः स्मः । यद्यप प्रारम्भ ककाले शरीरस्य न रन ्तरहान : पुन : स्थापय तुं सक्र यक्लेश कान ां न वीन पूरकैः अङ्गान ाम् पुन र्न र्माणार्थं च प्राकृत कभोजन स्य अत्यन ्तं महती माङ्गल का आसीत् तथाप पश्चात् सा माङ्गल कान रन ्तरं न ्यून ीभूता

अस्माकं कन ्या अ ह तः यत् अल्पं भोजन ं सेवते स्म तत् दृष्ट्वा वयम् अ आश्चर्यचक ताः अभवम। तस्याः माता पूर्वं कुपोषणभयेन अध कं खाद तुम् बाध ्यं करोत स्म परन ्तु बालक न रन ्तरं तत् न अस्वीकृतवान ्। क्रमेण मम कृते स्पष्टं जतं यत् कच्चा अवस्थायां फलान अ ाजन च उ च्चतमगुणवत्तायाः अत्यन ्तं सान ्द्रपोषकाण सन ्त अतः तेषां अत्यल्पमात्रा अस्माकं जीवस्य आवश्यक्तां पूर्णतया पूरयत अ ए व कच्चाहारः बालः कदाप इष्टाध कं खाद तुम् बाध ्यः न भवेत्। यदा वयं शृणोमः यत् कश्चन व्यक्त : द न ेत थ ं वा अखरोटं वा मासान ्यावत् जीवत इत ।

पक्वभक्षकाः पक्वभोजन स्य थालीपूर्णेषु आ न ्दं प्राप्तुं शक्नुवन ्त यतः तेषु पूर्णार्थे पोषणं न ास्त ।

शाकाहार णः पशवः क्रमेण तृणान ां महतीं मात्रां सेवन ्ते यतः बहुध ा तत् तृणं रूक्षैः न र्म तं भवत तस्म न ् व द्यमान ाः वास्तव कपोषकाः व कीर्णावस्थायां अत्यन ्तं व रलमात्रायां च भवन ्त ।

ते पशवः द न ेअन ेकवारं रूक्षद्रव्यस्य आन ्तराण र क्तं कुर्वन ्त यदा तु सामान ्यः कच्चाभक्षकः द वसे ए कस्यैव गत स्य आवश्यकतां अन ुभवत अत शयेन पेटः व ष्ठायां फलान ां अपच्यमान ान ां अवशेषाणां उपस्थ त ः द न े ए कवारादध कं मलं गन ्तुं आग्रहः च अत भोजन स्य लक्षणं भवत यत् समशीतोष्णकच्चाभक्षकेन अवश्यमेव पर हर्तव्यम् सामान ्यतया अहं यत् फलं खदाम तत् फलप्र यस्य कस्यच त् पक्वभक्षकस्य सेवन ात् अध कं न ास्त । अस्म न ् अहं प्रत द न ं ए कं थालीपूर्णं मक्कासलादं योजयाम यत् सर्वेषु पक्वभक्षकेषु यत् पोषण अन ्तरं वर्तते तत् प्राकृत कआहारस्य अपर्याप्ततायाः कारणात् न मील तुं कार्यं करोत अस्म न ् सरलभाडे अवश्यं सर्वेषां क्षीणभोजन ान ां कृते स्थान ं न ास्त यत् मया पूर्वं गृहीतम् ।

यद समग्रं जात् सहसा ज् ान ं प्राप्य पोषणस्य प्राकृत कन यमान ् स्वीकुर्यात् तर्ह क ं च त्रं स्यात् यद फलस्य उत्पादन ं वर्तमान स्तरस्य ए व त ष्ठत चेदप प्रत्येकं व्यक्त ं प्रत द न ं शाकस्य वा कुक्कुटस्य वा सलादस्य थालीपूर्णं अन ुमन ्यते ए वं च समग्रस्य जातः पोषणस्य आग्रहं पूर्णतया पूरय त्वा सर्वाण पशुभोजन ान आं छ तरूपेण अध शेषरूपेण ए व त ष्ठन ्त स्म शर्करा चायः काफी कोको मद्यपान ं अमद्यपान ं तम्बाकू मार्जर न ् तथैव अद्यत्वे सेव तान ां दालान ां अन ाजन ां च अध कां शः भागः

अध ुन ा पश्यामः क ं भवत सर्वथा ए तस्य सर्वस्य क्षीणभोजन स्य तत् सम्प्रत लोके उपभोक्तम्। तत् वस्तुतः त्र ध ा न सृतं भवत ।

.व शेषकोश कान ां पूरकस्य अभावात्...
वास्तव क मन ुष्यः पक्वभोजन ात् न र्म तान ाम् परजीवीकोश कान ां न श्च तसं ख्यां सह तुं बाध ्यः भवत यत् स्वस्य अङ्गान ाम् तन ्त्राणां च न ्यून तमं भागं न र्वाहय तुम्

.अत शयेन क्षीणभोजन स्य सेवन ं म थ्यापुरुषेण भवत ।

.व्यक्त : केवलं एक शरीरयुक्तः अस्ति वा द्वयोः शरीरयोः संयोगः अस्ति वा यथा तस्य सापेक्ष कृशता वा स्थूलता वा दर्शयति इति न कृत्वा आहारस्य अनावश्यकः भागः यः व्यसन रूपेण जीवे प्रविष्टः भवति तथा च यत् कोश कानां आत्मसातशक्तितः परं भवति केवलं दह्यवि वि धमार्गेण शरीरं त्यजति । एवं अपव्यय तस्य आहारस्य परिमाणं खद्यपदार्थानाम् कुलसेवन स्य महत् भागं भवति ।

प्रश्न स्य अन्यन्तं दुःखदः पक्षः अस्ति यत् विशेषकोश काः प्राकृतिकपोषणात् यत् ऊर्जं प्राप्नुवन्ति तस्याः महतीं भागं मिथ्यापुरुषस्य आहारपदार्थान् भङ्गयितुं रक्तप्रवाहे अवशोषयितुं सुचारुकार्यं सुनिश्चितुं व्यययन्ति उत्सर्जनाङ्गानाम् पक्वभोजन स्य हानिकारकं शरीरात् बहिः निष्कासयितुं च। यथा सर्वं दिवसं अविरामं कार्यं कृत्वा सक्रियकोश काः किञ्चित् विश्रामस्य अधिकारिणः भवन्ति अपि तु ते दिवसस्य विरामपर्यन्तं शयनं क्षिप्तुं बाध्यन्ते येन मिथ्यापुरुषेण लोभेन शरीरे प्रविष्टान् अतिरिक्तान् कैलोरीन् जीवात् निष्कासितान् भवन्ति

पूर्वं अहं असाधारणतया पेटूत्वं मां सव्यसनं च दत्तः आसम्। फलतः अहं जीवनपर्यन्तं अनिद्रायाः पीडितः आसम्। न स्मरामि यत् कदापि अर्धरात्रे पूर्वं निद्रां गतः अथवा एकदा सूर्योदयं द्रष्टुं प्रातःकाले जगृतः अभवम्। अहं प्रातः त्रीणि वा चतुः वादनपर्यन्तं जगृत्य अष्टनववादने गुरुशिरः उत्तिष्ठामि स्म। दिष्ट्या कच्चाहारं स्वीकृत्य मम अनिद्रा सर्वथा अन्तर्धानं जतम् परन्तु यदि अहं कदापि सायंकाले महत् रात्रिभोजनं खदितुम् प्रयतन्ते तर्हि अहं प्रदोषपर्यन्तं जगृतः भवितुम् बाध्यः अस्मि २ वर्षीयायाः अभ्यासात् इह तः रात्रौ कदापि न जगृतः ।

पक्वभोजनेषु दृश्यमानानि विटामिनाः लवणं च मिथ्या मृताः असन्तुलिताः हानिकारकाः च भवन्ति । पक्वानि आहारपदार्थानि भग्नानि भवनसामग्रीः गलत् इन्धनं च विना अन्यत् किमपि न भवन्ति एतादृशेभ्यः निर्माणसामग्रीभ्यः निर्मिताः निरर्थकाः कोष्ठकाः सामान्यकोश कानां उपरि अतिरिक्तभारः भवन्ति । तादृशेन इन्धनेन यः तापः प्राप्यते सः अतिशयेन हानिकारकः च भवति तस्मात् उत्पन्ना ऊर्जा प्रेरकशक्तिः तु अनावश्यकं निरर्थकं च भवति एषा ऊर्जा कार्यसमयात् बहिः कारखानस्य मोटरान् निरर्थकरूपेण चालयति हृदयं सामान्यवेगेन द्विगुणं कार्यं कर्तुं बाध्यते इदम्

शेषं बाध ते यस्य समग्रकारखन स्य महत्त्वपूर्णतन त्राणां अत्यन तं आवश्यकता वर्तते तस्य स्थान ेतान क्लान तं कृत्वा व्यर्थं क्षीणं करोत । अ द्रा अस्य हान कारकप्रभावान ाम् ए कं उदाहरणम् अस्त ।

यदा दुर्परामर्श ताः वैद्याः स्थूलतायाः न यून ीकरणस्य पद्ध तीः व कसयन त तदा क ं भवत ते दैन न द न भोजन स्य सेवन स्य सर्वाङ्गप्रत बन ध स्य योजन ां कुर्वन त यस्य पर णामेण तेषां न ष द्ध ाहारसूच कासु अखरोटः बादामः क शम शः खजूरः प प्पली कदलीफलम् इत्यादयः आहारस्य आवश्यकाः अत्यन तं पौष्ट काः च वस्तून सन त अन येषु शब्देषु ते च क त्साया भारं न यून ीकरोत तस्य क्षीणीकरणस्य दुर्बलीकरणस्य च मूल्येन तस्य स्वास्थ्यस्य गम्भीरं क्षत ं कुर्वन त तथा सत क्षीणभोजन स्य न यून ीकरणेन म थ्यापुरुषः केवलं क च त् अन ावश्यकं इन ध न ं न ष्टं करोत प्राकृत कभोजन प्रत बन ध ेन तु सामान यकोश काः केभ्यः अत्यन तं आवश्यकेभ्यः पोषकेभ्यः वं च ताः भवन त अतः म थ्यापुरुषः स्वस्थान े दृढः त ष्ठत यदा तु वास्तव कः पुरुषः अध कं कृशः भवत इत अन ुवर्तते ।

प्रत बन ध तस्य प्रभावस्य अतीव व न ोदपूर्णं उदाहरणं वयं म ल त्वा कर्करोगस्य अध ययन काले आहारः । अस्य प्रश्न स्य चर्चायां काउ ड्री कथयत यत् ए तत् स्पष्टं यत् आहारप्रत बन ध ैः अन य तस्तन कर्कटस्य प्रकोपस्य न यून ता मूषकेषु अण्ड कोषस्य क्र याकलापस्य न यून तायाः सह सम्बद्ध ा अस्त op. cit. p. क ं अध कं वयं इच्छामः ए वं स्तन कर्कटस्य कारणं ज्ञ ातम् । इदान ीं वैद्यान ां कृते अन श ष्टं यत् स्त्र याः अण्ड कोषस्य क्र याकलापस्य पूर्णतया न रोध ः करणीयः यत् तेषां सम्पूर्णतया स्तन ग्रन थ न ां कर्करोगात् उद्ध ारः भवत

परन तु आवश्यमेव यथार्थतः क ं भवत इत अत्यन तं सरलं व्याख्यान म् अस्त । कैलोरीसेवन स्य अन चार तसीमायाः जीवस्य उपर व परीतप्रभावद्वयं भवत । ए कतः क्षीणभोजन स्य प्रत बन ध तसेवन ेन कर्करोगस्य न र्माणं न रुध यते अपरतः प्राकृत कभोजन स्य न यून सेवन ेन अण्ड कोषस्य सामान यक्र यायां बाध ा भवत

च क त्साशास्त्रम् ए तादृशैः दुः खदव रोध ैः पर पूर्णम् अस्त । यदा क कश्चन रोगः अप्राकृत कभोजन स्य हान कारकप्रवाहं स्वं प्रत आकर्षयत रोगी जीवः अन यस्मात् रोगात् अंा श कप्रत रक्षां प्राप्न ोत । यथा मध ुमेहरोगेण पीड ताः जन ाः

ध मन ीकाठ न ्यः केचन सं क्रामकरोगाः च कर्करोगस्य न ्यून ाः भवन ्त ।
कर्करोगस्य कथ तन वारणार्थं जना ान ्व व ध जीवाणुप्रभावं स्थापय तुं
उ न ्मत्तप्रयोगाः अप कृताः सन ्त ।
टीकाकरणकाले अप तथैव भवत यदा रोगस्य मृदुतररूपं प्रेरय त्वा पश्चात्
गम्भीराक्रमणात् बालकान ां रक्षणं भवत यस्म न ्क्षणे पुरुषाः प्राकृत कन यमैः
स्वसन ्तत न ां स्वास्थ्यस्य रक्षणं कर्तुं न श्चयं कुर्वन ्त तस्म न ्क्षणे
ए तादृशाः अप्राकृत काः उ पायाः अना ावश्यकाः भव ष्यन ्त न र्दोषाः
बालकाः खसरन ाकटीकाभ्यः मुक्ताः भव ष्यन ्त टीकाकरणं च इत हासे
गम ष्यत ।

प्रयोगैः ज् ायते यत् ए कदा म थ्यापुरुषः अभूतः अस्त
अस्त त्वं अंा श कआहारप्रत बन ्ध ाः तस्य व कासं न रीक्ष तुं
न शक्न ुवन ्त । आहारपदार्थेषु १० १५ प्रत शतं क्षयः अप तस्य जीव तं
स्थापय तुं पर्याप्तम् । तस्य राक्षसस्यैकं पोषणं प्रदातुं सुज् ः । मया मम पादसन ्ध षु
सर्वेभ्यः गौटीकङ्क्रीटेभ्यः सम्पूर्णतया स्वच्छता कृता परन ्तु यद कदाप मां सं
खद तुम् अहं सं योगेन गच्छाम तर्ह क्त पयेभ्यः घण्टेभ्यः अन ान ्तरं मुद्गरप्रहाराः
मां सूचयन ्त यत् मम बृहत् पादाङ्गुलीषु यूर कअम्लं प्रव ष्टम् अस्त अहं प्रायः
कच्चाहारव षये अध ्ययन स्य आरम्भ केषु वर्षेषु ए तान ्प्रयोगान ्करोम स्म ।

स्पष्टतया यूर कअम्लन र्म तान स्थलान अद्याप शून ्यान सन ्त तेषु
गन ्तुं मार्गाः अप व स्तृताः सन ्त । मां सस्य ए कं खण्डं शरीरे
प्रव ष्टमात्रेण तत् मूत्राम्ले पर णमत यत् ततः त्वरया स्वस्य न यतस्थान ं
गृह्णात

म थ्यापुरुषस्य कोशाः अप सहजतया न न वर्तन ्ते। ते मृषा वदन ्त
घाते अर्ध मृतः परन ्तु अपेक्ष तः । क्षीणभोजन खण्डः तान ्प्राप्यते ए व ते
पुन रुत्थान ं बहुलतां च आप्नुवन ्ते ।
शरीरस्य भारस्य न यन ्त्रणं सम्पूर्णतया प्राकृत कभोजन ेभ्यः समर्पय तव्यम् । यः
व्यक्त ः अत्यध कं स्ल म ं ग् भवतः स्वास्थ्याय ह तकरं न ास्त इत
सूचयत सः वस्तुतः भवतः शरीरस्य स्थूलतां न र्वाहय तुम् दर्जन शः
क लोरोग णः परजीवीकोश कान ां पोषणं पोषणं च कर्तुं अन ुशं सत म थ्यापुरुषस्य
वध स्य युगपत् प्राकृत कपोषणं शन ैः शन ैः क न ्तु न श्च तरूपेण वास्तव कपुरुषस्य
भारं प्रकृत्या आ्रह तसामान ्यमान कप्रर्यन ्तं वर्ध य ष्यत

तान ्व्यर्थमां ससमूहान ्मुक्त्वा यः पुरुषः पूर्वं ४० ५० क लो व्याध कोश काभ : स्वशरीरे भार तवान ्आसीत् सः पुरुषः आश्रयेण असहाय्य ए कं पदं उ पर आरोहय तुं न शक्तवान ् सः इदान ीं केशं न पर वर्त्य पर्वतान ाम् उ पर ध ाव तुं शक्न ोत तादृशः कदाप स्वस्य द्रुतभारस्य न ्यून तायाः च न ्ता न कर्तव्यः प्रत्युत तेन प्रसन ्न : भवेत्। न सहेत् ए कमप न ष्प्रयोजन मां सस्य शरीरे बुद्ध मान ्। सं क्षेपेण अ ्ततः सर्वेषां ज् ातव्यं यत् पक्वभोजन स्य प्रत्येकं खण्डं स्वशरीरे प्रव ष्ट्वा सः म थ्यापुरुषं तस्य अपश्च ातापशत्रुं तस्य न र्दयस्य जल्लादस्य पोषणं करोत सः सर्वान ्ज् ातान ्अज् ातान ्च रोग ान ्ध ारयत सः स्वस्य मृत्युमार्गं प्रशस्तं करोत ।

पक्वभक्षकस्य मतेन सुस्वास्थ्यस्य कृते सुभोजन ं करणीयम्। तस्य दृष्ट्या शून ्योदरः क्षुध ार्तशरीर इत्यर्थः । न जन ात यत् पूर्णोदरः पुरुषः वस्तुतः रोगी पुरुषः अस्त । तस्य उ दरं अप्राकृत कभोजन ं यथासमये न ष्कासय तुं कष्टं अ ुभवत । कच्च ाभक्षकस्य तु उ दरं सर्वदा शून ्यं वा यथाप तावत् लघु भवत यत् तत्र क मप सान ्न ध ्यं न अ ुभूयते। सः स्वस्य अ ्तरस्य पूर्णतां अ ुभवत यतः तत्रैव तस्य खद तं भोजन ं सद्यः स्थान ान ्तर तम् अस्त । अ र क्तभोजन मप तस्य उ दरे च रं न शेते शीघ्रं अ ्तरेषु ग च्छत पच तः अपच तः वा जीवस्य न ्यून तमं हान ं न कृत्वा शरीरात् न र्ग च्छत ।

अतः कच्चे उ दरे कदाप वायुः न जयते। भक्षकः । यद अ मात्रायां अ ्न स्य सेवन ं भवत तर्ह अ ्तरेषु वायुः उ त्पद्यते परन ्तु ते सामान ्यमार्ग ेण शरीरात् न र्ग न ्तुं प्रवृत्ताः भवन ्त कच्च ाभक्षकः क्त पयेषु मासेषु न वृत्तेः अ न ्तरं उ त्तमं रात्र भोजन ं कर्तुं प्रयतते तदा पोषणव्यवस्थाद्वयस्य भेदं अध कं स्पष्टतया पश्यत तदा ए व सः च न ्तयत यत् सः कथं कदाप ए तादृशं रोगी दुः खदं च अस्त त्वं कर्षय त्वा तत् घृण तजीवन ं सामान ्यं मन ्यते स्म

पक्वभक्षकस्य औषध ं सम्पूर्णम् अस्त
त्रुट पूर्ण व ज् ान

यथा वयं दृष्टवन्तः मान विकारखन स्य अभ न्न किच्चामालस्य अविव्ययेन रोगाः अस्त त्वं प्राप्नुवन्त । अतः तासां सामग्रीन ां अखण्डता पुन : प्राप्ता चेत् ए व स्वास्थ्यं पुन : प्राप्तुं शक्यते । परन्तु अधा ुन कच क त्साशास्त्रस्य समग्रस्य क्र याकलापस्य आधा रः क वैद्याः क सम्यक् कुर्वन्त ते क्षीणभोजन ैः कृत्र मव टाम न ैः लवणैः हार्मोन ैः व षयुक्तैः द्रव्यैः च बहुभ : सह तां अखण्ड तां पुन : स्थापय तुं व्यर्थप्रयत्न ाः कुर्वन्त तत्सहकालं च अपूरणीयरूपेण क्षत ग्रस्ताः अशक्ताः च समग्रग्रन्थ : अङ्गाः च अपसारयन्त क्ष पन्त च प्राकृत कक्कच्चामालस्य व घटन स्य पर णामः ।

सर्वे मनुष्याः घोरस्य अज्ञ ान स्य अवस्थायां जीवन्त । इत मतम् पक्वभक्षकाः पक्वस्य सेवन ं क मप सर्वथा स्वाभाव कं भवत प्रकृतेः न यमैः पोषणं तु प्रयोगः तस्म न्च भयङ्करः प्रयोगः यथार्थतः मनुष्याः प्रकृत्या व कस तं PERFECT BALANCE अप्रमत्तरूपेण न ष्टवन्तः सहस्रवर्षेभ्यः च पक्वभोजन ैः कृत्र मैः व षैः पदार्थैः च नूतन ं सं तुलन ं स्वस्य सं तुलन ं च अन्वेष्टुं SENSELESS EXPERIMENTS कुर्वन्त तेषां प्रयोगान ां सद्यः पर णामाः अद्यत्वे जात प्रचल ताः असं ख्याकाः रोगाः सन्त ।

यदा अहं जन ान् किच्चाहारं स्वीकुर्वन्तु इत आमन्त्रयाम तदा अहं नूतन ं प्रयोगं न प्रस्तावयाम । प्रत्युत अहं तान् आग्रहं करोम यत् ते सर्वदा प्रगत शीलान ाम् अपूर्तप्रयोगान ाम् न रोध ं कृत्वा प्राकृत कजीवन पद्ध त ं प्रत प्रत्यागन्तुं ।

अतः यद्यप सः सामान्यज्ञ ान हीन : न भवत तर्ह पाठक अन्येषां तत् न वप्रयोगं कृत्वा पर णामं सूचय तुं न प्रतीक्षेत् सः सद्यः स्वस्य भयान कप्रयोगान् त्यक्त्वा सामान्यजीवन पद्ध त ं प्रत मुखं कुर्यात् ।

तेषां सर्वेषां प्रयोगान ां अन्त माः उत्पादाः कृत : मनुष्यस्य शोध प्रयोगशालाः तान गोल याः चूर्णान च सन्त येन वैज्ञ ान काः जातः पोषणं कर्तुम् इच्छन्त यदा तु प्रकृतेः प्रयोगशालायाः कृत : गोधूमः अखरोटः सेबः च सन्त अस्माभ : सर्वैः ए तयोः मध्ये व कल्पः करणीयः । पक्वान सर्वाण कृत्र माण पदार्थान सन्त

स्वप्राकृत कागुणव हीन ाः । तेषां पोषणात्मकं मूल्यं तावत् भवत यथा व्यापकरूपेण
व ज् ाप ताः व टाम न गोल्यः खद्यसाराः च ।

जीवजतीयाः बहवः सन ्त तेषां न वैद्याः न च च क त्सालयाः औषध ालयाः
च तथाप मन ुष्यस्य पर चर्याध ीन ाः अपवादरूपेण ते रोगैः न पत त्वा जीवन ्त
तेषां शारीर कान ुरूपं यथायोग्यं जीवन ं पूर्णं कुर्वन ्त सं व ध ान ान
क्त पयेभ्यः द न ेभ्यः शतशः वर्षेभ्यः यावत् भ न ्न ाः । अस्य शरीरस्य
सम्यक्सं रचन ायाः कारणात् मन ुष्यः अस्म न ् पृथ व्यां अन ्येभ्यः प्राण न ः अपेक्षया
दीर्घतरं स्वस्थतरं च आयुः भोक्तुं अर्हत । पूर्णकच्चाहारस्य अभावे अप पुरुषाणां १५० १८०
वर्षाण यावत् वयः प्राप्तुं शक्यते इत उदाहरणान अभ लेखेषु सन ्त केवलं
अन ्न पदार्थान ाम् अत्यन ्तं क्षयः पर हृतासु पर स्थ त षु जीवन ं यापय त्वा
अध कां शजन ान ां न ्यून जीवन ं तेषां जीवन पद्ध त्यां क मप दोषः अस्त इत
स्पष्टं सूचकं भवत पशवः अध कतया वन स्पतयः हर तपत्राण स्तम्भान च
खदन ्त मान वजतेः न जन ग्रहे उच्चतमगुणस्य अत्यन ्तं ह तकराः सान ्द्राः च
पोषकाः सन ्त ये तेषां वन स्पतयः पत्राण स्तम्भान काण्डान शाखः च
गत्वा तेषां बीजेषु फलेषु च ए कत्र आताः सन ्त

जीवव ज् ान न ां कृते समयः आतः यत् ते सम्यक्मार्गात् व चल ताः भूत्वा
गलत् स्थान े ए व अन ्वेषणं कुर्वन ्त इत स्वीकुर्वन ्त । अप च तेषां स्वीकारणीयं यत्
प्राकृत कपोषकघटकेषु हान ः कृत्र मतया कर्तुं न शक्यते व षाणां
व व ध ाङ्गान ाम् क्षयः पुन ः स्थापय तुं सामर्थ्यं न ास्त इत यत्
अस्माकं अङ्गाः ग्रन ्थ ः च अस्माकं शरीरस्य अप भाज्यभागाः सन ्त
अतः तेषां व च्छेदन ं वा न ष्कासन ं वा न कर्तव्यम् इत । अद्य अहं तान ्
दर्शयाम यत् मान वशरीरं सर्वेभ्यः रोगेभ्यः प्रभावीरूपेण न र्णायकरूपेण च
न वृत्त्यर्थं अतीव सरलं सुलभं च पद्ध त ं दर्शयाम । अप्राकृत कभोजन स्य अपूर्त ं
कटय त्वा शरीरस्य रोगग्रस्तान ां न ष्प्रयोजन क्लेश कान ां च
न ाशः प्राकृत कपोषकद्रव्येभ्यः उत्पाद तैः स्वस्थव शेषकोश कैः तेषां
प्रत स्थापन ं च मम तर्कस्य प्रामाण्यस्य पूर्णतया न श्चयं कर्तुं तेषां केवलं
क त पयान ां मासान ां श्रमस्य आवश्यकता वर्तते ।

वैद्यानां जीवव ज्ञानं चक ं लक्ष्यं भवेत् यद न मुक्त : रोगात् मान वजतेः क्वच्चाहारः एव तत् लक्ष्यं प्राप्तुं मार्गः ।

तेषां सद्यः एव वक्तव्यं यत् ते वस्तुतः द्रष्टुम् इच्छन्त वा क रोगमुक्तं जात्। यद ते स्वगणनाः प्रकृत्या कृता गणनाभ्यः अध कं समीचीनाः इत स द्ध य तुं शक्नुवन्त तथा च सम्पूर्णे व श्वे क्वच्चाहार णः स्वस्वास्थ्यं प्राप्तुं स्थाने रोगैः वशं कुर्वन्त इत तर्ह अहं तत्क्षणमेव मम पुस्तकैः सह रङ्गमण्डपात् न वृत्तः भव ष्याम ततः कर ष्याम च मम शान्त ं ध ारयतु। अन्यथा केवलं च क त्सालयानाम् औषधालयाना ् च द्वाराण उद्घाट तान स्थापय तुं मान वजत ं रोगान् सह तुं बाध्यं कर्तुं न शक्नुवन्त इत आश्यम्।

तेषां मन स एतस्मात् व चारेण सह साम ञ्जस्यं कर्तव्यं यत् अतः परं ... पक्वभोजन स्य न र्माणं तेषां अनुशं साः च समग्ररूपेण मान वतायाः व रुद्ध ं अपराधाः इत गण्यन्ते व षैः उपचाराः च पक्वभक्षणयुगस्य जदूरूपेण गण्यन्ते। बुद्ध मान् मान वीयाः च वैद्याः तान अनुशं साः तत्क्षणमेव स्थगय त्वा प्रकृतेः अध्यादेशस्य अधीन तां जना ान् आनन्त्रयन्त स्म। यस्य हृदये अन्तः करणस्य स्फुल ङ्गः अवश ष्टः अस्त तस्य हस्ताः व षद्रव्याणां कृत्र मव टाम न ाना ं च न ामलेखन े कम्प ताः भवेयुः पक्वभोजन स्य न ाम उच्चारयन् अध रं कम्पयेत् तेषां कार्याण न र्दोषजना ान ाम् मृत्युदण्डं दातुं सदृशान सन्त । एतत् सर्वैः मातापतृभ : अप साक्षात्कर्तव्यम्।

कदाच त् मम केषा ्चन पाठकान ां मम लेखन स्य स्वरः न रोचते। इत्यस्म न् तेषां मतं मम अभ व्यक्तयः अध कवैज्ञान काः अध कं शजना ान ाम् अबोध ेन लैट न पदार्थेन अलङ्कृताः अध कं मेलम लापात्मकाः श कायतकर्ता अध काम्भीराः पाखण्डी अध कसमझौताः अन ैय्यपूर्णाः अध कश ष्टाः मृषावाद न : अध कं च व वेकपूर्णाः पराजयः भवेयुः इत प्राधान्यं भवेत् . परन्तु अहं न र्णायक न ष्कपटः साहसी च भव तुम् रोचये। तथा च अहं भव ष्याम यद्यप अहं मम व रुद्ध ं सर्वं जात् प्राप्न ोम । सर्वैः बुद्ध मान् जना ान ां समर्थन ं भव ष्यत्पुस्तकैः च न्याय्यं भव ष्यत इत मम व श्वासः अस्त ।

यदा अहं कुक्कुटसूपस्य अनुशं सां व चारयाम तदाप ष्ट कायाः ... अण्डं तप्तं यकृत् वा दुष्कृतं फलं वा अशक्तान ाम् व शेषतः च लघुबालान ां कृते अपराध : अहं न न न्दन ीयं आक्षेपं करोम । न ाप

क ं मया सत्यस्य व रुद्ध ं पापं यदा अहं तान सर्वाण च क त्साशल्यक्र याण जदूरूपेण पश्याम येषु प्राकृत कमोषणसाहाय्येन मृत्युदहलीयां स्थ तस्य रोगी रक्तवाह न ीं शोध य तुं स्थान े हृदयस्य मां सपेश न ां सुदृढीकरणं कृत्वा प्रदास्यत him a new lease of long life ते व षयुक्तैः उ त्तेजकैः तस्य न ाडयः व स्तारयन ्त चाबुकस्य पलकैः हृदयस्य कार्याण उ त्तेजयन ्त रक्तस्य पर माणं न ्यून ीकरोत अथवा रक्तस्य पर माणं न ्यून ीकरोत अथवा कृत्र मसाध न ेन क्षीणं कुर्वन ्त । ब र्चर् बेन र् इत्यादयः बहवः अन ्तः करणयुक्ताः वैज् ान काः अन जदूटोन ा व ्चन ा व डम्बन ा इत्यादीन ् कार्याण मन ्यन ्ते।

न ून म् अन न यदोषी न ास्म यदा मम अवलम्ब्य व्यक्त गतं अत्यन ्तं सीम तं साध न ं अहं कष्टप्रदं अन ्वेषणं करोम ततः मम अन ष्कारान ाम् आध ारेण अहं घोषयाम यत् कोश काव ज् ान न ः उ न ्मादस्य दोष णः भवन ्त यदा ते प्रथमं प्राकृत कभोजन ेषु सहस्राण पोषकघटकाः दहन ्त कोश कान ां अत्यन ्तं क्षयः ततः अपव्ययः च कुर्वन ्त कोट कोट सार्वजन कध न ं व्यर्थं तेषु कोष्ठकेषु ALL THEIR LOST MECHANISMS AND FUNCTIONS इत्यस्य ए कस्य कृत्र मपदार्थस्य अन ष्कारेण प्रत्यागन ्तुं प्रयतते।

उ दाहरणरूपेण गृह्णामः यस्य वैद्यस्य पर चर्यायां मया मम आध ्यौ बालकौ समर्प तौ आस्ताम्। प्रथमं तेषां पाचन साहाय्यस्य तेषां बलस्य स्थापन स्य च बहान ेन सः तान ् कच्चान फलान न ष द्ध वान ् तस्य स्थान े कम्पोट् पोषकभोजन म् च अन ुशं स तवान ् पश्चात् तेषां अन ुशं सान ाम् पर णामतः स्वयमेव मद्यपान ं स्वसं क्रमणं च मलेर या इत व षये सः क्व न न स्य भयान कमात्राः न र्ध ार तवान ् तथा च पश्चात् अन असं ख्यपरीक्षाणां प्रयोगान ां च माध ्यमेन आहारस्य कठोरतमं तथा च व व ध ौषध ान ां प्रचण्ड मात्रायां तथा च आध ुन कप्रत जीवकद्रवाः सः बालकान ां अन ्त मशक्त स ्चयात् वं च तः अभवत् । ए तादृशः वैद्यः अप्रमत्तरूपेण सर्वं कृतवान ् अन MOST ABOMINABLE CRIME इत अवश्यमेव दोषी आसीत्। अध ुन ा सः अन ्येषां बालकान ां व रुद्ध ं समान ं अपराध ं पुन ः न कर्तुं शक्न ोत इत कृत्वा अस्माभ ः तस्य अपराध ं तस्य समीपं गृहं आन य तव्यं तस्य बोध ः करणीयः यत् सः अत्यन ्तं जघन ्यतमस्य अपराध स्य दोषी अस्त यद औषध ान तत्

मम बालकः १४ वर्षेषु गृहीतवन्तः साक्षात् उपयुज्यन्ते स्म समग्रं सेन । सम्पूर्णतया न ष्टं भव ष्यत ।

अद्यत्वे पदं न ्यून ाध कं समान म् अस्त । अस्म न ् वैज् ान क्युगे प्रगत : अहम् अद्याप अस ं ख्यान व वर्णाः दुर्बलाः बालकाः पश्याम येषां मातरः तण्डुलमां सअण्ड रोट कामध ुमध ुघृतपेस्ट्रीभोजन ाय बाध ्यं कर्तुं सर्वव ध प्रोत्साहन ध मकीआहार त्य तस्म न ् ए व काले ते तान ् ककड ीपत्थरभोजन ं च कठोररूपेण न षेध यन ्त अत्यत्वस्य कृते कदलीफलं अस सारं जन य तुं चेरी द्राक्षाफलं च ज्वरं जन य तुं शहतूत खरबूज च कथं मया सहेयम् उदासीन तया दुः खदं स्थ त म् ।

मान वजीवस्य सं रचन ाक यत् जट ला इत सर्वे जन न ्त । कुक्कुटस्य कण काया: जट लसं रचन ा तथैव भवत ।
यदा वयं तत् अङ्कुरणं कुर्मः तदा तत् सक्र यं समृद्ध ं च शरीरं भवत यत् मन ुष्यवत् जीवत श्वसत च केवलं वक्तुं गन तुं च न शक्न ोत इत व्यत र क्तम्।
अस्माकं शरीरस्य सर्वेषां लघुलघुघटकान ाम् न यम तस ्चालन ार्थं ये सहस्राण पदार्थाः आहार हार्याः सन ्त ते तस्म न ् अपेक्ष तमात्रायां अत्यन ्तं सटीकगणन ाभ : च तस्म न ् स ्च ताः भवन ्त यदा वयं जीव तं गोध ूमं रोट कारूपेण पर णमयामः तदा तस्य भस्मं व हाय तस्म न ् सर्वाण द्रव्याण न ाशयामः मृतं स्टार्चं शर्करा च। तान भस्मन वास्तव कं पोषणं कल्पय त्वा सुअर्थमाता तान ् स्वबालकाय ददात परन ्तु सा तस्मै जीव तगोध ूमं दातुं भीता अस्त ।

तथा च जात सर्वाण पक्वान आहारपदार्थान येषां अदूरदर्श न : सद्पोषणं मन ्यन ्ते ते दुर्गन ्ध युक्तान ां अत्यन ्तं मसालायुक्तान ां भस्मान ां व च त्रराश ं व न ा अन ्यत् क मप न सन ्त तेषु जीवव ज् ान भ : आ ष्कृताः व टाम न ाः स्लैट् च अप्राकृत काः न र्जीवाः पदार्थाः सन ्त ।

जीव तशाक कोश का पचत मात्रं पोषणत्वं व रमत स्वाभाव कस्थ त्याः बह : आत्य क मप कृत्र मरूपेण पर णमत । यदा माता स्वस्य लघुश शुं प्रथमं रोट कां शुष्कं दुग्ध ं वा अन ्यं क मप पक्वं द्रव्यं ददात तदा सा तान ् कृत्र मद्रव्यान ् उपयुज्य स्वस्य बालकस्य उपर अत्यन ्तं न र्दयान ् अमान वीयान ् च प्रयोगान ् कर्तुं आरभते

च क त्साशास्त्रस्य मूलदोषः तस्य दुः खदः अदूरदर्श तायां न ह तः अस्त । काउ ड्री इव ए तादृशः प्रख्यातः कोश काव ज् ान ी अप व चारयत

गोध ूमः बीजन फलान च इत्यादीन जीव तान स द्ध ान च खद्यपदार्थान स्थान ीयमूलस्य अपेक्षया ए कर्रूपाः सरलाः च आहाराः भवेयुः । तदपेक्षया सः मन ुष्यैः सेव तान ां भस्मस्य वर्णयुक्तान ां राशौ व श्वस्य बहुभागात् सङ्गृहीतान ाम् आहारान ाम् ए क व शालः व व ध : op. cit. p. इत मन ्यते अप च अरस्तू आत्य तस्मै दर्शय तुं अपेक्षते तयोः मध ्ये वास्तव क भेदः ।

वर्तमान च क त्सावयवस्थां दृढतया आह्वान ं कुर्वन ् अहं करोम न कस्यच त् व रुद्ध ं द्वेषं सहन ्ते। अहं केवलं सर्वेषां स्त्रीपुरुषाणां प्रत अपवादं व न ा गहन ं दयायाः भावः मन ोर ञ्जयाम यतः ते स्वव्यक्त व रुद्ध ं स्वसम्बन ्ध व रुद्ध ं मान वजतेः व रुद्ध ं च तान अपराध ान अप्रमत्ततया अप न ्तन ेन च कुर्वन ्त स्म ये तु ए ताः पङ्क्तयः पठ त्वा स्वदोषेषु त ष्ठन ्त ते प्रत्येकेन बुद्ध मान ्मान वेन न न ्द ताः भव ष्यन ्त ।

इदान ीं समयः आतः यदा जीवव ज्ञ ान न ां कृते ए कं ... तेभ्यः उ द्घाट तौ मार्गौ। प्रकृतेः अच्युततापरज्ञ ां स्वीकृत्य मान वतां सद्यः सर्वदुः खेभ्यः मुक्तं कर्तव्यं वा प्रकृतेः न यमान ाम् अवहेलन ा कृत्वा केवलं स्वव वेकम् अवलम्ब्य श्वेतरोट कां कृत्र मं मन ्यमान ं जीव तगोध ूमात् श्रेष्ठं मन ्यन ्ते प्राकृत कात् प्राध ान ्यं पूर्ववत् स्वस्य हान कारकप्रयोगेषु च त ष्ठन ्त । तदा क ं पर णामः भव ष्यत कल्पयामः यत् वर्तमान स्य स्थ त : क्त पयान अप कान पीढयः यावत् अच लत् यस्म न ् काले औषध ान ां पर माणं वस्तुतः द्व गुणं जतम् कृत्र मव टाम न स्य सं ख्या चतुर्गुणा वर्ध ता प्रत्येकं गृहं च क त्सालये पर णतम् प्रत्येकं व्यक्त : वैद्यः अभवत्। ए तत्सर्वं यदा वैद्याः ए व अन ्यवर्गाणाम् अपेक्षया अप क्वारं रोगैः मृताः भवन ्त सामान ्यतया सर्वेभ्यः पूर्वं म्र यन ्ते तदा अस्माभ : क ं लाभः भवेत्

जातः मार्गभ्रमणस्य समग्रं दाय त्वं तस्य उ पर ए व त ष्ठत प्रमुख्व शेषज्ञ ाः शोध जीवव ज्ञ ान न : च क त्साशास्त्रस्य प्राध ्यापकाः च। साध ारणवैद्याः दोषीन भवन ्त यतः ते केवलं स्वगुरुभ : उ पद ष्टं व्यवहारे स्थापयन ्त । कश्च त् अभ यं ता कदाप कारखन स्य सं चालन स्य सर्वव वरणान ां पर चयात् पूर्वं तस्य पर पालन स्य कार्यं न न ्यस्तं भवत । न न ुज्ञ ान ां समूहं केन च त् मौल केन अवशेषेण पूरय तुं न शक्यते

ज् ान ं काल्पन कअ ुमान ं काल्पन कअ ुमान ं व रोध ाभास
स द्ध ान ्तं च ततः तेभ्यः व षसहस्रैः यातन ायन ्त्रैः मन मौजीअ्शैः च
सहपुरुषजीवन ेन सह क्रीड तुं पूर्णं स्वतन ्त्रतां ददतु ए तत् सर्वं च व न ा
क मप अ ुमत ं वा बाध कं वा। क्षणं कल्पयामः यत् जा ात सर्वाण
च क त्सापुस्तकान व श्वकोशान च सम्यक्सन ्त । तदा तान ् कण्ठस्थं कर्तुं
वैद्यस्य ए कदर्जन ं जीवन स्य आवश्यकता स्यात् तदा अ स: मान वजीवे प्रचल तान ां
असं ख्यप्रक्र याणां सहस्रभागं अागन ्तुं न शक्न ोत स्म

यद दीर्घरोगयुक्तः रोगी शतवैद्यैः सह परामर्शं करोत तर्ह सः शतं
भ न ्न ान व ध ान ान अ ुशं साः च प्राप्न ुयात्। वैद्याः ह केवलं
प्रयोगान ् ए व कुर्वन ्त अध कं शं दोषपूर्णं प्रयोगं च कुर्वन ्त । यथा ये
इदान ीं ए तेषु प्रकटसत्येषु बध रकर्णं कुर्वन ्त ते श्वः उ त्तरदाय त्वं
स्कन ्ध ात् कम्पय तुं न शक्ष्यन ्त । यदा अद्यतन बालाः कालान ्तरे वर्ध न ्ते
दुर्बलस्वास्थ्यं व्यसन ैः च मग्न ाः भवन ्त तदा ते सर्वान ् जीवव ज् ान न :
व श्वस्य न ेतारः स्वमाताप तरौ च लेखन ुरूपं कर ष्यन ्त तेषां कृते क ं पदान
गृहीतवन ्तः इत ज् ातुं आ्रहं कर ष्यन ्त च ए तान चेतावन ीन पठन ्तु।
क ं ते अद्याप तेषां प्रज् ा प्रकृतेः अपेक्षया अध का इत मन ्यन ्ते स्म

यद ते ए वम् न मन ्यन ्ते तर्ह प्राकृत कभोजन स्य व न ाशस्य सद्यः
न रोध : करणीयः । ए षः प्रकृतेः दृढः अा् ा यः क मप समझौतां न
स्वीकुर्वत । समस्तव श्वान ाम् न यमः ।

परन ्तु अद्यत्वे मान वजत : ए तां पृथ वीं न रकरूपेण पर णमयन ्तः
प शाचान ां पूर्णतया प्रभावे जीवत । ते प शाचाः सुन ्दरकन ्यान ां मुखैटं ध ारय त्वा
भोजन मेजयोः मन ुष्यस्य पात्रेषु च उ पव ष्टाः सन ्त मुखेहन ुभागे च बाहुपादयोः
कण्ठस्कन ्ध योः उ पव श्य स्वदृश्यस्थान ात् तस्य इन ्द्र याण अ ादरपूर्वकं
हसन ्त । तस्य शरीरे प्रव श्य तस्य हृदयात्मन े ए व न वसन ्त ।

अद्यतन : सभ्यः पुरुषः गतयुगस्य मूर्त पूजयाः उपहासं करोत परन्तु सः न अवगच्छत यत् सः पूर्वकालस्य मूर्त पूजकान ाम् अपेक्षया दूरतरः मूर्त पूजकः अस्त । पूर्वकाले मनुष्याः व व ध पशून ां प्रत माः स्थापय त्वा तान् आराध यन्त स्म अद्य तान पशून् हत्वा तेषां जीर्णशवान् पूजयन्त ।

अद्यतन : सभ्यः पुरुषः यस्म न् क्रूरतायाः च त्रणं कर्तुं न शक्न ोत यस्म न्... वर्तमान काले सर्वं जात् जीवत । बालस्य मुखस्य क्त पयान रक्तब न्दून दृष्ट्वा वस्तुतः मूर्च्छ ता सुकुमार कोमलहृदय च मह ला शान्ततया मेषस्य रक्ताभं हृदयं यकृत् स्तन ं वा मेजस्य उपर स्थापय त्वा खण्डखण्डं करोत सर्वाण उदासीन तान क्षणं अप न च न तयन् यत् केवलं एकघण्टापूर्वं दर द्रः प्राणी जीवन ेन जीवन ेन च पर पूर्णः आसीत्। यद सा बाल्यकालात् कुक्कुटस्य मेषस्य वा वध ं दृष्टवती तर्ह सा तुल्यउदासीन तया छूरीम् आदाय मेषस्य हृदयेन सह व न ा क मप सं शयं छ न त्त स्म तस्य श शुस्य हृदयं पचतु खदतु च। केवलं भेदः अस्त यत् तस्याः न ेत्रेषु एकस्य अभ्यस्तं जतम् परन्तु अन्यस्य न अन्यथा कसाई दुकान ेषु गोशवपार्श्वे लम्बमान ान ां मान वशरीराणां रक्तरं ज तदर्शन ेन सा आश्चर्यं न प्राप्नुयात् मेषाः च ।

वर्तमान काले मान वजत : सभ्यत्वात् दूरम् अस्त

यावत् मनुष्याः पक्वभोजन स्य सेवन ं कुर्वन्त तावत् पृथ व्यां न वास्तव कं समृद्ध : न च स्थाय शान्त : भव तुम् अर्हत । पक्वभोजन ं एव जात सर्वाण युद्ध ान न रसं हाराण च जन यत ।

पक्वभोजन ं एव दुष्टन ेतारः ह टलर लेन न् स्टाल न इत्यादयः खसरन ाकाः तान ाशाहाः वा अब्दुल हाम दः तलाट् इत्यादयः क्रूराः अपराध न : तेषां अनुयाय न : च जन यत ये आमेन यादेशस्य शान्त पूर्णजन सङ्ख्यायाः एकस्य अर्ध स्य न रसं हारं कृत्वा अपरं न ष्कास तवन्तः अर्ध ं स्वस्य प्राचीन देशात् बह : यत्र ते वर्षसहस्राण यावत् न वसन्त स्म तेषां कृष साधन ं स्वगृहं तेषां च लुण्ठन ं लुण्ठन ं च कुर्वन्त स्म

उ द्यान ान तेषां पर्वताः तेषां द्रोणीः च ततः न र्लज्जतया समग्रस्य सभ्यस्य जाातः दृष्टौ पूर्णतया दण्डहीन तया परेडं कुर्वन ्त ।

कुक्कुटस्य उ त्पादन स्य न रन ्तरं वृद्ध ः भवत चेदप अद्याप सम्पूर्णे व श्वे अन ्न स्य महती अभावः वर्तते।

अस्य व च त्रस्य व रोध ाभासस्य त्रयः कारणान सन ्त प्रथमं सर्वत्र सम्पूर्णभोजन रोट कां श्वेतरोट कारूपेण पर णमय त्वा वयं तस्य अन ्त मावशेषेभ्यः पोषणमूल्यात् वं च ताः भवेम ततः कृत्र मन षेचन साहाय्येन वयं तस्य गुणव्ययेन उ त्पादस्य पर माणं वर्ध यामः । अन ्ते म थ्यापुरुषः ए तावत् तीव्रगत्या वर्ध मान ः अस्त यत् अन ्न स्य उ त्पादन स्य वृद्ध ः माङ्गल्याः तालमेलं स्थापय तुं सर्वथा असमर्थः अभवत्।

तथा च अध कां शः सस्यभूम ः मां सदुग्ध उ द्योगान ाम् पशुपालन पशून ां पोषणार्थं उ पयुज्यते।

प्रथमदृष्ट्या मन ुष्याणां कच्चाहारात् मान वतायाः महत् लाभं भव ष्यत इत कल्पय तुं कष्टं भवेत्।

प्रायः क्षणमात्रेण प्रत्येकं रोगः सदा अवाह तः भव ष्यत प्रत्येकं पर वर्तन ं अपराध ं च पृथ व्याः मुखत् अन ्तर्ध ान ं भव ष्यत ।

तस्म न ् ए व काले जीवन स्य अपेक्षा द्व त्र गुणा वर्ध ते तथा च ए तादृशी अर्थ का उ न ्न त ः भव ष्यत यत् शतशः वर्षाण यावत् मान वस्य प्राप्यतायां न भव ष्यत यद वर्तमान स्य स्थ त ः न रन ्तरं भवत

ए ते प्रत पादन ान तथ्यान न तु कथा क ं च ते सर्वे लाभाः अतीव सरलतया प्राप्तुं शक्यन ्ते। अस्माभ ः केवलं प्रकृतेः मौल कतमन यमान ाम् आदरः करणीयः जीव तस्य अभ न ्न स्य च गोध ूमस्य व न ाशः न वारय तुं च भवत । यद जीव तस्य सक्र यस्य गोध ूमस्य दग्ध स्य च रोट कायाः च भेदं प्रव श्य ज्ञ ातुं च मान स कं बोध ं स्यात् तर्ह कच्चाभक्षकस्य जीवस्य पक्वस्य च जीवस्य भेदं सहजतया न ष्कर्षय तुं शक्यते स्म

भक्षक ।

अधुना पश्यामः वर्तमान शासकाः यत् मनोवृत्तिम् अनुवर्तवन्तः विश्वं अन्यैः च उत्तरदायीभिः अधिकारिभिः एतासां महत्त्वपूर्णसमस्यानां प्रति । तेभ्यः प्राप्तानि पत्राणि दर्शयन्ति यत् ते मम प्रथमं पुस्तकं रुचिपूर्वकं पठितवन्तः मम मतैः सह सामान्यसहानुभूतिम् अनुभवन्ति च । न मया कस्मात् अपि पक्षतः एकः अपि विसंगतः स्वरः श्रुतः । किन्तु एतत् पर्याप्तं नास्ति । मम पुस्तकं एकवारं पठित्वा पार्श्वे स्थापयितुं रोचकः उपन्यासः नास्ति । एषः एकः खण्डः यस्मिन् अस्माकं जाताः महत्त्वपूर्णाः तात्कालिकाः च समस्याः चर्चा कृताः सन्ति । पुनः पुनः परीक्षितव्यं तस्य प्रत्येकं वाक्यं च सम्यक्तौल्य घण्टाभिः विचारणीयम्।

यदि ते विश्वस्य शासकाः कच्चाहारं केवलं एकः अपि नित्यप्रश्नः इति व्यवहरन्ति तेषां अन्येषां सर्वेषां राजनैतिकआर्थिकसमस्यानां इव आरे अध्ययनार्थं विचारार्थं च विशेषज्ञानाम् समक्षं प्रस्तौति चेत् त्रुटिः स्यात् वर्षसहस्राणि यावत् अनेके प्रयोगाः अध्ययनाः च अभवन् परन्तु ते सर्वे दुःखदरूपेण असफलाः अभवन् । अद्यत्वे जनान् तान् विनाशकारीप्रयोगान् ाम् अन्त्यं कृत्वा स्वस्य सामान्यजीवनपद्धतिं प्रति प्रत्यागन्तुं निर्देशयितुं अधिकारिणां तत्कालं कर्तव्यम् अस्ति । अद्यत्वे प्रत्येकः बुद्धिमान् व्यक्तिः प्राकृतिकस्य अप्राकृतिकस्य च जीवपोषणस्य निर्जीवभोजनस्य च कृत्रिमअनर्जितसामग्रीभिः सह भेदं निर्धारयितुं निपुणः अस्ति

यः व्यक्तिः कोटिकोटिजनानाम् उपरि शासनं करोति सः सर्वथा सुलभतया न शक्नोति एकस्य व्यक्तिस्य स्वस्य व्यक्तिस्य उपरि शासनं कुर्वन्तु।

कच्चाहारस्य सिद्धान्तानां निराकरणस्य कारणद्वयं एव भवितुम् अर्हति सामान्यज्ञानस्य अभावः इच्छाशक्तिः च । तृतीयं कारणं न भवितुमर्हति । अन्ये सर्वे कारणानि केवलं बहानानि सन्ति ये ताभ्यां दोषद्वयं आच्छादयितुं उन्नताः सन्ति । उत्तरदायीपदेषु स्वाभिमानिनः जनाः कस्मै अपि एतादृशं धारणाम् न दातव्याः यत् तेषां साहसस्य नैतिकतायाश्च अभावः अस्ति ।

ये मासद्वयं त्रयः वा पूर्णकच्चाहारं कुर्वन्ति ते मचायाः पादपर्यन्तं नीताः अपि पूर्वं स्वस्य असामान्यजीवनपद्धतिं प्रति प्रत्यागन्तुं कदापि न स्वीकुर्वन्ति स्म यः पुरुषः स्वस्य व्यक्तिस्य पालनं करोति स्वस्य स्वास्थ्यस्य कल्याणस्य च मूल्यं ददाति

बालकाः तत् प्रयोगं मासद्वयस्य त्रयः वा क्षणं व न । अप कर ष्यन् त । ये न ेतारः स्वजन स्य सुखं कल्याणं च रुच ं लभन् ते यद अस्त तेषां स्वकीय उ दाहरणैः सर्वेषां मान वजतेः समृद्ध ेः मार्गं प्रशस्तं कर्तव्यम् . ए षा तेषां मान वतायाः कृते अत्यन् तं उ पयोगी पुण्यसेवा भव ष्यत ।

न अत शयोक्त : यत् पक्वान आहाराः अप्राकृत क्त्वेन च...
कृत्र मद्रव्याण अस्माकं व शेषकोश कान ां कृते पोषणस्य काण कामप न ददत । अप च तेषां प्रदातुं यः व्ययः क्लेशः च कृतः सः न केवलं अव्ययात्मकः अव्ययः अप तु ते मन ुष्यस्य अङ्गान ाम् खलु मन ुष्यस्य ए व च पूर्णव न ाशस्य साध न म् कच्चाभोजन स्य प्रथमेषु कत पयेषु मासेषु प्राप्तः अन ुभवः ए तेषां वचन ान ां सत्यतां सर्वेभ्यः स्पष्टतया दर्शय ष्यत । अस्य प्रश्न स्य व षये क ्च त्कालं यावत् च न् तन ं करणीयम्।

व गतकेषु वर्षेषु पर्याप्तमात्रायां सूचन ा अस्त ...
कच्चाभक्षणेन प्राप्तेषु सफलतासु पृथ व्याः सर्वेभ्यः कोणेभ्यः प्राप्तः । ए षा सूचन ा दर्शयत यत् सम्पूर्णे व श्वे व कीर्णाः सहस्राण प्रत्यय ताः कच्चाभक्षकाः सन् त येषु बहवः गम्भीररोगेभ्यः न रामयाः अभवन ् अध ुन ा ते सुखीतमं जीवन ं यापयन् त ए ते जन ाः न व शेषज्ञ ाः न वैज्ञ ान काः ते केवलं श क्ष ताः सं स्कृताः च पुरुषाः सन् त ये स्वस्य अन ्वेषणेन न र्णयेन च कच्चाभोजन स्य स द्ध ान् तान ् अवगन् तुं समर्थाः आवश्यकं न र्णयं कर्तुं साहसं च कृतवन् तः

दुर्भाग्येन मम प्रकाशन ान ां प्रसारणे अन ेकान गम्भीराण कष्टान अभवन ्। स्पष्टतया सम्पूर्णे व श्वे कोट कोट न : शुल्कपुस्तकान ां व तरणं ए कस्य व्यक्त स्य सामर्थ्यात् परम् अस्त । अहं इङ्ग्लैण्ड् अमेर कादेशयोः अन ेकेभ्यः प्रकाशकेभ्यः आवेदन पत्रं कृतवान ् तेषां देशेषु मम प्रथमं आङ्ग्लपुस्तकं पुन : प्रकाशय तुं आमन् त्र तवान ्। ते सर्वे पुस्तकं रोचकं उ पयोगी च इत स्वीकृतवन् तः परन् तु तेषां प्रकाशन ान ां व्याप्तेः अन् तः न पतत इत दुः खं प्रकट तवन् तः ए तत् सर्वथा अवगम्यते स्म यतः तस्य प्रकाशन ेन तेषां अन ्येषां सर्वेषां आहारव ज्ञ ान स्य पुस्तकान ां समाप्तेः सं केतः स्यात् यतः कच्चाहारस्य स द्ध ान् तैः पर च तः कोऽप न कर ष्यत स्म

तेषु क च त् अ ध्यान ं दत्तवन्तः । अद्यतन जन ाः स्वस्य न ीचह तात् परं द्रष्टुं न शक्नुवन्त ।

सम्पूर्णे व श्वे सर्वेभ्यः समाजेभ्यः परोपकारीसं स्थाभ्यः दयालुभ्यः परोपकार भ्यः जन भावन ाभ्यः मान वीयेभ्यः च तेषां दयालुसाहाय्यार्थं आह्वान ं करोम । मम प्रकाशन ान ां प्रसारणे यत्क मप साहाय्यं कर्तुं शक्नुवन्त तत् सर्वं ददतु। ते मम पुस्तकान ां व ं शत : प ्चाशत् वा शतप्रत याः अधिशय त्वा स्वव वेकेन व तर तुं शक्नुवन्त तान व क्रीय वा न : शुल्कं दत्त्वा वा। प्रत्येकं पुस्तकं जीवन ं रक्ष तुं गम्भीररोगाणां च क त्सां कर्तुं वा बालकान ां कृते सुखदभव ष्यस्य सम्भावन ाम् उ द्घाटय तुं वा शक्न ोत । वर्तमान काले तस्मात् अध कं मान वीयमूल्यं कार्यं न ास्त ।

यद मम १५ वर्षपूर्वं ए तादृशस्य पुस्तकस्य लाभः आसीत् तर्ह अद्य मम द्वौ प्र याः बालकाः जीवन्त स्म। अपरं तु यद मम मन : केचन १० वर्षाण पूर्वं न प्रबुद्ध ं स्यात् तर्ह अहं स्वयं इदान ीं न जीव तुं अर्हत स्म। अस्म न् ए व क्षणे जाताः सर्वेषां जन ान ां स्थ त : समान ा अस्त तेषां अस्माकं साहाय्यस्य अतीव आवश्यकता वर्तते। तेषां पोषणस्य सम्यक्स द्ध ान्तैः शीघ्रमेव पर चयः करणीयः ।

अद्य अहं स्वचक्षुषा पश्याम यत् केचन केचन शरीराः पर ष्कृतप ष्टशर्कराशुष्कक्षीरमां सस्य च व तरणार्थं कथं महतीं ध न राश ं व्यययन्त ए तादृशान अप्राकृत कान अत्यन्तं क्षीणान च आहारपदार्थान जन ान ां कृते व तर त्वा ते अप्रमादेन अत्यन्तं दुः खदं पापं कुर्वन्त प्रकृतेः न यमान ाम् उ ल्लङ्घन ं च कुर्वन्त । ते अत्यन्तं पुण्यकर्म कुर्वन्त स्म यद ते तेषां अभाग्यान ां जन ान ां न ेत्राण उ द्घाट्य कच्चाशाकाहारीत्वं श क्षयन्त स्म।

सर्वेषां अन्न व्यसन न : कृष्णः श्वेतः श्वेतः कृष्णः च। ए कः समयः आसीत् यदा पूर्वं पृथ वी स्थ रा इत च न्त तम् आसीत् सूर्यः तारा च तां पर तः गच्छन्त स्म। यद कश्च त् व परीतप्रत्ययं प्रकटयत स्म तर्ह सः अदूरदर्श भ : उ न्मत्तः इत गृहीतः यतः तेषां स्वदृष्ट्या पृथ वी दृढतया स्वस्थान ेन ह तः आसीत् सूर्यः तु आकाशं पारं गच्छत स्म

अद्यत्वे अप तथैव मान स क्ता प्रचलत । मन ुष्यः स्वशरीरे ए व अन ुभवत यत्
कक्ड ी तस्य हान म् करोत यदा तु द्व गुणपक्वं श्वेतरोट कं
पाल श ततण्डुलान च सुलभतया पच्यन ्ते उ दरस्य कार्याण न यमयन ्त
क न ्तु सः न अवगच्छत यत् वस्तुतः तेषां ए व रोट कान ां तण्डुलान ां च प्रयोगः
ए व तस्य उ दरस्य दुर्बलतायाः वास्तव कं कारणम् अस्त वस्तुतः कक्ड ी ए व
अन ्न ं यत् दीर्घकालं यावत् तस्य च क त्सां कर ष्यत ।

अद्यत्वे सर्वेषां मन ुष्याणां व श्वासः अस्त यत् मन ुष्यः यथा ए व क
क्षुध ार्ते पोषक भोजन स्य क्त पयान थालीन सः स्वजीवस्य न यम त
आवश्यक्तां पूरयत । क न ्तु तस्य सामान ्यकोश काः तेभ्यः मृतेभ्यः कृत्र मेभ्यः
पदार्थेभ्यः पोषणकण कं न गृह्णन ्त इत जन ाः न जन न ्त उ दरस्य
पूर्णतां प्राप्य अप ते अस्यन ्तं क्षुध ार्ताः ए व त ष्ठन ्त इत

अद्यत्वे सर्वेषां मान वजतीन ां व श्वासः अस्त यत् स्वस्थजीवन ं जीव तुं
शोध प्रयोगशालासु प्राप्तान ां प्रोटीन ान ां व टाम न स्य खन जस्य च
पोषकमूल्यान ां व व ध वैज् ान काणन ाभ ः मार्गदर्शन ं कर्तव्यम् ते न प्रतीयन ्ते
यत् अध कां शः गणन ाः वस्तुतः सर्वथा म थ्या सत्यच त्रस्य
हान कारकम्रत पादन ान च सन ्त ।

अद्य यदा कश्च त् रोगी भवत तदा तस्य सर्वं अस्त इत न श्चयः भवत
अस्मन ः च क त्सायै कर्तव्यं औषध ं न ाम व षव शेषं अन ्वेष्टुम्। अत ए व
सद्यः तत् आश्चर्यकारकं पदार्थं अन ्वेष्टुं आरभते। न तु न जन ात यत्
औषध च क त्सा अस्य पक्वआहारयुगस्य जदू अस्त कोऽप व षः कदाप
क मप उपयोगी कार्यं कर्तुं न शक्न ोत इत । न च सः जन ात यत् सर्वे रोगाः
केवलं द्वयोः कारणयोः ए व भवन ्त प्राकृत कपोषणस्य अभावात् सामान ्यकोश कान ां
न रन ्तरं बुभुक्षा अप्राकृत कपक्वभोजन ाद व षद्रव्याणां व न ाशकारी प्रभावः
च तृतीयं कारणं न ास्त । अतः ए कवारं सर्वदा सर्वव्याध भ्यः मुक्त ं कर्तुं
ए कः ए व बुद्ध मान ् उपायः अस्त । अस्माभ ः अप्राकृत कभोजन ेभ्यः
औषध ेभ्यः च सर्वथा पर हारः करणीयः तथा च प्राकृत कपोषणेन कच्चा शाकाहारः
ए व अस्माकं कोश कान ां आवश्यक्ताः पूरणीयाः ।

औषध ान ये सामान ्यतया रोगच क त्सासाध न त्वेन गण्यन ्ते ते वस्तुतः स्वयं
रोगकारणान सन ्त । सामान ्यतः इत

कृत्र मपदार्थे वा व्यक्त गतपोषणे वा क मप च क त्सागुणं अ ्वेष्टुं भयं करः दुः खदः च त्रुट : अस्त । तथाप ए षा ए व त्रुट : मन ुष्यैः गतशताब्दैः कृता अस्त । अस्म न ् लोके च क त्साद्रव्याण न सन ्त तत्र रोगकारकव शेषाः ए व सन ्त येषां न ष्कासन ेन सर्वे रोगाः स्वयमेव न र्मूल ताः भव ष्यन ्त । ते कारकाः पक्त्वा अ ्न ं व षाण च ये दुर्न ाम औषध ान सन ्त ।

अद्यतन : पुरुषः स्वसभ्यतायाः व षये अतीव गर्व तः अस्त परन ्तु सः वास्तव करूपेण सभ्यतायाः दूरम् अस्त । वास्तव कसभ्यता न केवलं तान ्त्र कप्रगत्या अ तु व्यक्त स्य मन : आत्मा च सक्षमीकरणेन दुष्टव्यसन व जयेन मान वबुद्ध ेः अ ्ध व श्वासात् मुक्त्या च मापन ीया। अ ्न स्य असामान ्यकामस्य पूर्तये अद्यतन : पुरुषः ८० प्रत शतं शुद्ध ं प्राकृत कं खद्यं आ्न ै दहत कृत्र मरूपेण रोगसृजन ं कृत्वा स्वस्य व न ाशं करोत स्वस्य व्यक्त गतस्वार्थस्य अभ मान स्य च तृप्त्यर्थं राष्ट्रशासकाः जाताः जन ान ां मध ्ये द्वेषवैरस्य बीजन रोप्य परस्परं न रसं हारं कुर्वन ्त

व ज् ान स्य प्रत न ध भ : अ दयामान वताभावन ाः सर्वान ्न राकृत्य व ज् ान स्य पव त्रन ामस्य अ ैत कतया शोषणं कृत्वा स्वस्य क्षुद्रह तं प्रवर्तयन ्त तथा च ते जन ान ् अस्यन ्तं न र्दयरूपेण लुण्ठयन ्त

अज् ान स्य पश्चात्तापस्य च ए कं आश्चर्यजन कं प्रमाणम्
अद्यतन स्य सभ्यस्य पुरुषस्य कर्करोगस्य प्रश्न े तस्य उ पायः अस्त । सः क्त पयेषु व श ष्टेषु रासायन कपदार्थेषु ए तादृशस्य गम्भीरस्य आदस्य कारणं च क त्सां च अ ्वेषयत अद्याप सः तत् न रर्थकं अ ्वेषणं न रन ्तरं कुर्वन ् अस्त

अस्म न ् सन ्दर्भे अहं चतुर्वर्षपूर्वं व श्वस्य अ ेकेषां अध कार णां समक्षं मम अखण्डन ीयाः प्रमाणान प्रस्तुतवान ्। अद्य पुन : तान प्रमाणान अध कव स्तृततरूपेण प्रवर्ध तरूपेण च बहुभ : ठोसउ दाहरणैः दृष्टान ्तरूपेण प्रस्तौम । स्वास्थ्यमन ्त्रालयाः अ ्ये च उ त्तरदायी अध कार णः क मर्थम् ए तावत् दूरं उ दासीन ाः च त ष्ठन ्त क मर्थं जन ाः प्राकृत कभोजन स्य भयं करं न ाशं कुर्वन ्त क मर्थं कुर्वन ्त

म थ्याव टाम न स्य व श ष्टाहारस्य च व रोध ाभासपूर्णैः हान कारकैः च अ ुशं सैः स्वपुस्तकान
वृत्तपत्राण पत्र काः च पूरयन ्त
मन ुष्यस्य अ ्तः करणं परोपकारं च कुत्र अस्त तथाकथ तसभ्यता कुत्र अस्त

सभ्यतायाः व षये ये न रन ्तरं प्रवचन ं कुर्वन ्त ते तत् प्रमाणयन ्तु
ते स्वयमेव प्रकृतेः मौल कतमन यमान ् अगन ्तुं मान वजतेः सर्वेभ्यः रोगेभ्यः मुक्त ं
कर्तुं जीवन स्य अपेक्षां द्व गुणं कर्तुं जीवन स्तरस्य त्र गुणं चतुर्गुणं वा कर्तुं क ं अर्थः
इत अगन ्तुं शक्न ुवन ्त

अस्म न ् सन ्दर्भे अ ्येषां अध कारान ां अत्यन ्तं प्रकटस्य दुरुपयोगस्य दुर्भाग्यपूर्णं उदाहरणं
वर्षद्वयात् पूर्वं दूरस्थस्य लॉस ए न ्जल्सतः आतं । मम प्रथमं अङ्ग्लपुस्तकं पठ त्वा कैल फोर्न यादेशस्य
ए कः मह ला ए च्.

व चारस्य मान वीयपक्षेण अकृष्टा सा पुस्तकस्य ३० प्रत याः अदेशयत स्वम त्रेषु बन ्ध ुषु च सद्सन ्देशं
प्रसारय तुं न श्चयत अत्रान ्तरे लॉस ए न ्जल्सन गरस्य Let s Live पत्र कायां जॅन ् मार्ट न ्
रेन ेक्न ामकः व्यक्त : कच्चाहारस्य उपयोगी गुणान ाम् व षये लेखः ल खत इत ज् ात्वा सा तं
पत्रं सम्बोध यत स्वस्य च क त्सापद्ध तेः व वरणं च ददात तदन न ्तरं तस्याः भर्तुः च प्रत्येकं
रोगात् स्वस्थता।

मम पुस्तकान पठ त्वा सम्पूर्णे व श्वे बहवः रोग णः कच्चाहारं स्वीकृतवन ्तः फलतः ते
सरलश रोवेदन ाभ्यः उदरव कारेभ्यः अरभ्य हृदयरोगेभ्यः कर्करोगेभ्यः च गम्भीररोगाणां समूहात्
न रामयाः अभवन ् ये रोग णः वर्षाणां यावत् अत्यन ्तं योग्यान ां व शेषज् ान ाम् सल्लाहात् क मप लाभं
न प्राप्तवन ्तः येषां बहवः न राशाजन काः प्रकरणाः इत रूपेण च क त्सालयात् न र्गताः अस्मान ्
ते कत पयेषु मासेषु ए व स्वस्वास्थ्यं पुन : प्राप्तवन ्तः अध ुन ा च समर्थाः सन ्त सक्र यजीवन स्य सर्वान ्
अशीर्वादान ् भोजयन ्तु।

यः पक्वं भोजन ं व षाण च पर त्यजत सः सर्वेभ्यः रोगेभ्यः अप्रत रक्ष तः भवत
सः न त्यं रोगशापात् मुक्तः स्वास्थ्यस्य ओजस्य च हर तवृद्ध ावस्थां अन्तमव श्वासेन प्रतीक्ष तुं
शक्न ोत अस्य पुस्तकस्य आ्र मे भागे पाठकः क..

पूर्वरोग णां अ ुभवानां कथन ेन अ ेयेषां साहाय्यार्थं उद्व ग्न ान ाम्
असं ख्यान ां पत्राणां चयन म्। अस्म न ् ए व भावन ायां बुलबेक्महोदयेन रेन ेक्महोदयाय
ल ख तुं न र्णयः कृतः ।

सः सज्जन : मम स्वस्य पुस्तके मम अध कारं उपेक्षते शब्दस्य प्रत ल प ं करोत
मम पुस्तकस्य आवरणपत्रे दत्तान ां षट्वाक्यान ां प्रत्येकं शब्दस्य कृते तान Let s
Live इत्यस्य फेब्रुवरीए प्र लमासयोः १९ ६५ अं कयोः न वेशयत ।
पत्र का Adventures in Raw Foods इत लेखस्य भागरूपेण ततः सः $
मूल्ये अस र क्तसूचन ाः व क्रेतुं प्रस्तावत । परन्तु सर्वेभ्यः अप कौतुकं यत्
अस्त तत् अस्त यत् ए कस्म न ् पर चयात्मकेट प्पण्यां पत्र कायाः सम्पादकाः
ताः सामग्रीः लेखस्य लेखकस्य ए व इत पुष्ट ं कुर्वन ्त Let s Live
इत्याद कं प्रकाशन ं जन ाः न पठेयुः ।
पत्र का या कृत्र मव टाम न स्य व ज्ञ ापन ेन आहारव ज्ञ ान ीय सज्जीकरणैः च
जीवत ।

अध ुन ा दशकाध कं यावत् अहं सामाज कजीवन ं त्यक्त्वा प्रत्येकं सुखत्
वं च तः अस्म । अहं स्वपर वारस्य स्वस्य च आवश्यकतान ां व षये अत्यन ्तं
म तव्ययी अभवम् परन्तु मम सर्वाण स ्च तान अध ्ययन ं कर्तुं पुस्तकान
प्रकाशय तुं च व्यय तुं क्षणं यावत् अप न सं कोचम् येषां १० ०००
प्रत याः मया पूर्वमेव वैज्ञ ान कसं स्थासु न : शुल्कं व तर ताः पृथ व्याः
सर्वेषु कोणेषु च व्यक्त : । मया ए तान त्यागान समग्रं जात् सुखी स्वाभाव कजीवन स्य
यथार्थमार्गं दर्शय तुं कृतान सर्वदा च ए तादृशपरामर्शस्य ध न ार्थं व क्रयणस्य
व रुद्ध ं हृदयेन आत्मान च व रोध : कृतः

परन्तु अद्य जेए म

प्राकृत कखद्यपदार्थ ए षः खलु प्रश्न स्य अत्यन ्तं व क्षोभजन कः पक्षः ।

अत्र रेन ेक्महोदयस्य लेखद्वयस्य अं शाः सन ्त

आगाम् LIVE

फेब्रुवरी १९ ६५

अमेर कन फलस्य उत्पत्त कर्ता तथा अन्वेषक:

वर्तमान लेखमालायां लेखकः स्वमतान ददात
व्यक्त गतप्रयोगान ाम् अध ारेण अप च अन्यकजलवायुजन ान ाम् मध्ये न वसन्
अध्ययनं च कुर्वन् तस्य अनेकाः अनुभवाः
तेषां कच्चाहारस्य आरोग्यकरफलान ां च आहारः । सम्पा.

कच्चा भोजनं केवलं मनुष्येण गृहीतं पोषणं भवेत्। पक्वभोजन स्य भक्षणं अप्राकृत कअनत : अस्त यस्याः न राकरणं अस्मात् सं सारात् अवश्यं कर्तव्यं यद सम्यक्स्वास्थ्यं प्राप्तुं भवत । मान वपोषणं केवलं जीव तकोश काभ : युक्तं भवेत् यतः पक्वं भोजनं सर्वेषां मान वरोगाणां मुख्यकारणं भवत । कच्चाहारं खदनेन मान वजात : सर्वेभ्यः रोगेभ्यः मुक्तः भवत मान वजीवन स्य अवध : १४० वर्षाण वा अध कं वा यावत् व स्तारयत ।

न वजतस्य बालकस्य पक्वभोजन स्य अभ्यस्तं करणं अपराधेषु दुष्टतमं भवत यतः अत्रैव तस्य सर्वे क्लेशाः आरभ्यन्ते मम कच्चाभक्षणम् प्रथमसं स्करणस्य आवरणं पश्यन्तु । जीवव ज्ञ ान भ : अवश्यमेव स द्धं कर्तव्यं यत् प्रकृत्या अस्मान् पक्वावस्थायां खद्यपदार्थान् न प्रस्तुत्य त्रुट : कृता अस्त । प्रथम सं स्करण पृष्ठ । सामान्यः श शुः पक्वभोजन स्य रसं घृणां करोत ये केवलं पक्वभोजन व्यसन न : कृते रुच कराः दृश्यन्ते यथा अफीमः मादकद्रव्यव्यसन न : प्र यः इव भासते प्रथम सं स्करण पृष्ठ । पाकशालाग्न : उत्तमकच्चाहारस्य मूल्यस्य ९ ० प्रत शतं दहत न ाशयत च । मम प्रथमसं स्करणस्य आवरणम् ।

अप्रैल १९ ६५

प्रथमदृष्ट्या असम्भवं दृश्यते यत् केवलं प्राकृत ककच्चाहारं खद त्वा वयं प्रायः कस्याप रोगात् मुक्ताः भव तुम् अर्हत स्म। परन्तु तथ्यं तु ए तत् यत् अप श्वसन ीयम् सहजतया स द्धं यथार्थं भवत ... प्रथमसं स्करणं पृष्ठं ४५ ।

जन ान् प्रोत्साहय तुं जीवव ज्ञ ान न ां वैद्यान ां च कर्तव्यं भवेत् प्राकृत कवस्तून खद तुम् न तु पोषकघटकान ाम् अन्नं पृथक्कर्तुं अप तु स्वाभाव कतया सन्तुल तप्रमाणेन जीव तकच्चावस्थायां च यथासम्भवं समग्रप्रायं खद तुम् वैद्याः जीवव ज्ञ ान न : च कदाप पृथक्कृतस्य उपयोग तायाः व षये न वक्तव्याः

व्यक्त गत पोषकघटकान ाम् परन ्तु पूर्णकच्चा आहारस्य अ वार्यतायाः उपर बलं दातव्यम्।

संक्षिप्तसारांश

सामान ्यतया पोषणस्य समग्रं व ज् ान ं मुख्यद्वये ब न ्दौ सारांशतः कृत्वा सर्वेषां मान वजतेः च न ्ताजन कं भव तुं शक्यते।

.मान वपोषणं पूर्णतया जीव तकच्चकोश कान ां भव तव्यम्।
केवलं तेषु आहारपदार्थेषु मन ुष्यजीवस्य आ्रहाणां पूर्तये आवश्यकाः सर्वे गुणाः सन ्त ।

.प्रकृतौ सामान ्यान चयन तान च शाकशरीराण सन ्त ।
अत्यन ्तं स द्ध ाः अत्यन ्तं पौष्ट काः च शाकशरीराः सन ्त फलान ां
हर तशाकान ां अण्ड ान ां अ ाजस्य मूलस्य च उ त्तमाः प्रकाराः ।

संक्षेपेण मन ुष्यः केवलं कच्चाहारं खदत चेत् सम्यक्स्वास्थ्यं प्राप्न ोत सः यावत् पक्वं भोजन ं सेवते तावत् रोगी अस्त तथा च तादृशाहारमात्रेण जीवे सत म्र यते। प्रथम संस्करण पृष्ठ ।

पत्र कायाः सम्पादकस्य समापन ट प्पणी १.

कर्तव्यस्य दबावात् महोदयस्य कृते सम्भवं न भव ष्यत ।
रेन ेक्पत्राणां उ त्तरं दातुं । $ प्राप्ते सः भवद्भ्यः स्वस्य दैन कं कच्चाभोजन स्य मेन ूमार्गदर्शकं तथा च संयुक्तराज्यस्य उ ष्णकट बं ध स्य च व्य ्जन ान सम्पूर्णन र्देशैः सह प्रेषय ष्यत । ए ते पुस्तकरूपेण न सन ्त । प्रेषयतु... सम्.

वारं वारं वयं तथ्यं बोध यामः यत् सर्वाण फलान शाकान अण्ड ान च उ च्चतमगुणवत्तायाः सम्यक् आहारपदार्थाः सन ्त येषां पोषकगुणाः प्रायः समान ाः सन ्त अतः कच्चे पोषणस्य सर्वे मेन ूमार्गदर्शकाः पाककृतयः च क मप वैज् ान कं पोषणात्मकं वा मूल्यं व न ा भवन ्त । अज् ान ी अप स्वस्य भूखस्य रसस्य च अनु ान ुसारं स्वस्य आहारकार्यक्रमं कल्पय तुं शक्न ोत ।

पत्र कायाः फेब्रुवरीमासस्य अंकं प्राप्य अहं सम्पादकं केके

अप्रैल

श्री के के थॉमस ए न वर्माण्ट् ए वेन ्यू लॉस ए न ्जल्स कैल फोर्न या.

प्र य गुरु

आश्चर्येन ए व अहं Let s Live इत्यस्य फरवरीसङ्ख्यायां Adventures in Raw Foods इत शीर्षकेण जॉन ्मार्ट न ्रेन ेक्महोदयस्य लेखं पठ तवान ् यत्र लेखकेन मम पुस्तकस्य आवरणपत्रेषु आदर्शवाक्यं शब्दशः प्रत ल प तः अस्त कच्चाभक्षणम् तान ्स्वस्य सामग्रीरूपेण च प्रत न ध तवान ्। कृपया भवतः आर् मे अं कस्य मध ्ये ए तत् दुर्बोध ं सम्यक् कुर्वन ्तु भव ष्ये अप ए तादृशी घटन ां न भवेत् इत कृपया पदान स्थापयन ्तु।

अर्शवीर तेर होवन ेस यन

दुर्भाग्येन प्रायः ए कमासपश्चात् मया न म्न ल ख तम् असन ्तोषजन कं उ त्तरं प्राप्तम् यस्म न ्श्रीमान ्श्वेतवर्णीयं कर्तुं सर्वप्रयत्न ः कृतः ।
रेन ेके इत्यस्य साह त्य कअप ष्ठा १.

१९ ६५ मे १२ तार ख

अर्षवीर तेरहोवान ेस यन कखए वेन ्यू पेशन स्ट्रीट तेहरान फारस।

प्र य गुरु

भवतः २१ ए प्र लमासस्य पत्रस्य व षये वयं जॉन ्मार्ट न ्महोदयाय ल ख तवन ्तः रेन ेक्व्याख्यान ार्थं च ए तत् ए व अस्मान ्उ पदेशं दत्तवान ्

ेमम लेखस्य फेब्रुवरीमासस्य क स्तं मया परीक्ष तं यत् मया कस्म न ्अप स्थान े टेर् होवान ्न ेस यन ्महोदयस्य आदर्शवाक्यस्य कस्याप भागस्य शब्दशः प्रत ल प ः न कृता। कच्चाहारव षये मम सर्वाण वचन ान मम स्वव चाराः २५ वर्षाणां स ्च तअ ुभवात् अध ्ययन ात् च सङ्गृहीताः वचन ान च सन ्त । यद मया तस्य सदृशान कान चन वचन ान कृतान तर्ह केवलं सं योगः ए व न तु अभ प्रायात्मकः ।

ेअहं मन ्ये देशस्य कच्चाहारपुस्तकान ां सम्पूर्णतमसङ्ग्रहेषु अ ्यतमः अस्त तेषु च तस्य लघुपुस्त कायाः प्रत ल प ं प्राप्न ोम ।

यद अहं तस्मात् प्रत ल प ं कृतवान् स्यात् तर्हि अहं तस्मै श्रेयः ददाम स्म। अहं स्मराम यत् तस्य पुस्त का प्रायः ए कवर्षपूर्वं म त्रेण मम कृते दत्ता आसीत् तथा च यत् मया टेर होवान् न ेस यन् महोदयाय १० डॉलरं प्रेष तम् यत् सः मम म त्राणां कृते अध कान पुस्त कान प्रेषयतु इत । तत् प्रायः ए कमासपूर्वम् आसीत्। अद्यपर्यन्तं मया टेर् होवान् न ेस यन् महोदयस्य न श्रुतं न च ध न म्। यद सः मम कृते स्वपुस्त काः प्रेषय तुम् न इच्छत तर्हि मम ध न ं प्रत्यागच्छेत् यतः मम अभ प्रायः केवलं श ष्टाचारः २५ वर्षपूर्वं मम जीवन ं रक्ष तान ां कव्चाहारान ाम् लाभस्य प्रसारणस्य ह तं च।

हस्ताक्षर तः जॅन् मार्ट न् रेन ेक् पर स्थ तौ तथा च...
भवतः पुस्तकस्य कव्चाभक्षणम् इत्यस्य आवरणपत्रेषु आदर्शवाक्यं सः न स्वीकरोत इत रेन ेक् महोदयस्य कथन ान ां दृष्ट्या वयं न
LET S LIVE पत्र कायां सुध ारः ।

हस्ताक्षर त KAY THOMAS सम्पादकप्रकाशक।

ए तेषां अपेक्षया क्षीणतरकान ाम् उ त्तरे अहं न म्न ल ख तपत्रं प्रेष तवान्।

१९ ६५ मे २७ तार ख

श्री के थॉमस सम्पादकप्रकाशक। प्र य गुरु

मम २१ ए प्र लद न ाङ्कस्य पत्रे मेमासस्य १२ द न ाङ्कस्य भवतः उ त्तरं सन् तोषजन कं न मन् ये इत भवन्तं सूचय तुं क्षम्यतां ।

मम व चाराणां आदर्शवाक्यान ां च दुरुपयोगस्य कृते रेन ेक् महोदयस्य उ त्तरदायी अहं भवतः पत्र कां करोम सन् तुष्ट ं च आ्रहय तुं अध कारं सुरक्ष तं करोम ।

भवन्तः रेन ेक् महोदयेन कृतं सार्वजन क व ्चन ं न् याय्यं कर्तुं प्रयतन् ते यः ... मम व चारान् प ्च डॉलर प्रत खण्डेन व क्रयत ए व। मम अभ यान ं मुख्यतया ए तादृशान ां चोरीणां लक्ष्यं वर्तते।

यथा $१०.०० यत् रेन ेक् महोदयः प्रेष तवान् इत दावान् करोत me with an order for books अहं क्षमा करोम यत् अहं तस्मात् न ध न ं न पत्रं प्राप्तवान् इत ।

अोर्होव्

एष: पत्राचारः तदा समाप्तः आसीत् यदा बुलबेक्महोदया दयालुः अभवत् यत् लेट् लाइव् पत्रकायाः एप्र लमासस्य सङ्ख्यां प्रेषतवती यस्म न् यथा उपर दर्श तं तथा साह त्य कअ ष्ठायाः अध कान ज्वलन् तउदाहरणान सन् त मम लेखस्य रेन`क्महोदयस्य लेखस्य च सादृश्यं सं योगेन अस्त वा जन ीबुझकर इत न र्णयार्थं पाठकस्य कृते त्यजम ।

सम्पादकः उत्तरदाय त्वं स्कन् धात् कम्पय तुं न शक्न ोत यतः ... सः मम पुस्तकेन सह पूर्णतया पर च तः आसीत् यत् पूर्वमेव कत पयान् मासान् पूर्वं तस्य पत्र कायां समीक्ष तम् आसीत् यदा तु श्री. रेन`क्केवलं न राध ारैः बहान ैः न न् दैः च व षयान् दुर्गत म् अयच्छत । सः यत् दशडॉलर् रूप्यकाण मम कृते प्रेष तवान् इत दावान् करोत तस्य अपेक्षया अप्रासं ग कः प्रश्न स्य व षये अहं सार्वजन करूपेण तस्य बैं कस्य न ाम वा येन साध न`न सः मम कृते ध न ं प्रेष तवान् इत कथ तं तत् ज् ातुं आग्रहं करोम यस्य व षये मम क मप सूचन ा न ास्त

व श ष्टाहारस्य सर्वाण अन ुशं साः सम्पूर्णतया मार्जन ीयाः पृथ व्याः मुखत् दूरम्। मान वजत : स्पष्टतया अनुगन्तुं अर्हत यत् पक्वं भोजन ं क मप पोषणं न ददात तथा च मन ुष्यः मां साहारी न ास्त इत । अतः परं प्रत्येकं व्यक्त : यत् रोचते तत् खदतु यत्क मप रूपेण च इच्छत । एष: सर्वथा व्यक्त गतरसस्य व षयः अस्त ।

अस्माकं आहारव शेषज् ाः पाककृतीन ां मेन ून ां च दीर्घसूच काभ : जन ान ां मस्त ष्कं एतावत् भ्रम तवन्तः यत् बहवः जन ाः मन्यन्ते यत् अहमप व शेषज् ान ाम् तस्य भ्रातृत्वस्य अस्म अतः ते प्रायः मां ल खन्त यत् ते उपभोगस्य कार्यक्रमं याचन्ते प्राकृत कं भोजन म्। अत्र अहं तेषां सर्वेषां सामूह कं उत्तरं दातुं अवसरं दातुम् इच्छाम ।

अतः परं व शेषः आहारकार्यक्रमः न भवेत् कस्यच त् कृते अन ुशं साः वा समयसूचन ाः वा। मन ुष्यः यत् क मप आकर्षयत तत् खद तव्यं यदा यदा शक्न ोत तथा च तस्य भूखस्य आग्रहः यथा अन्ये सर्वे जीवाः प पील कातः गजपर्यन्तं अन्ये पशवः तु प्रायः तादृशैः पदार्थैः सहजतया तृप्ताः भवेयुः तेषां कृते उपलब्ध म् त लस्य तृणस्य इत्यस्य तुलन ां कुरुत।

पर्वतगुल्मवृक्षपत्राणि मरुभूमि कण्टकानि धान्यानि टशाकफलैः सह।

कच्चाभक्षकः एकवारं दिनेवा दशवारं वा खदति सः पोषयितुं शक्नोति एकविधे फले शतविधे वा। स्वास्थ्यस्य दृष्ट्या तस्य कोऽपि भेदः नास्ति यतः पृथक्पृथक्गृहीतः प्रत्येकं व्यक्तिगतं कच्चा शाकभोजनं स्वयमेव पूर्णं पोषणं ददाति कच्चाभक्षकस्य मार्गदर्शनं न वैज्ञानिक अथवा आहार अनुशंसानाम् सूचीभिः अपि तु तस्य भूखस्य तालुस्य च आग्रहैः अवश्यं करणीयम् ये प्राकृतिकपोषकचयनस्य सदैव तस्य अच्युतमार्गदर्शकाः भविष्यन्ति प्रकृत्या यस्मिन् अवस्थायां अस्माकं समक्षं सज्जीकृत्य प्रस्तुता तस्मिन् अवस्थायां अस्माकं भोजनस्य सेवनं केवलं दन्तानाम् अधः मर्दयित्वा एव निश्चितमः सुरक्षितमः सुलभतमः च उपायः अस्ति परन्तु यदि कस्यचित् सलादादि मिश्रितव्यञ्जनानि निर्मातुं समयः अवकाशः च अस्ति तर्हि सः तान् अवश्यं खदितव्यः

सज्जीकरणानन्तरं सद्यः अन्यथा कालान्तरेण मनुष्यः आहारपदार्थानाम् नूतनानां क्षयः प्रति प्रेरितः भविष्यति ।

जनाः व्यक्तिगतरोगाणां निमित्तं निदानं च चिकित्साशास्त्रं औषधं विटामिनं खनिजं प्रोटीनम् जलचिकित्सा विद्युत्चिकित्सा इत्यादीनां तत्सदृशानां विषयाणां निमित्तं विषयं कृत्वा पुस्तकानि न पठितव्यानि यतः सर्वे रोगाः एकस्मात् सामान्यकारणात् उत्पद्यन्ते तेषां च चिकित्साविधिः एकः सामान्यः भवति.

अनेकाः शाकाहारिणः अशाकाहारिणः अपि येक सामान्यतः किञ्चित् अधिकं फलं कच्चाभक्षकान् इति कल्पनाभवति । न तु कच्चाभक्षकं मन्यते यदि सः मासे एकमपि पक्वं भोजनं गृह्णाति यतः तेन प्रकारेण सः कदापि रोगात् सर्वथा मुक्तिं न प्राप्स्यति यतो हि कच्चाहारस्य आरम्भिकदिनेषु क्तिपयानि रोगिणः कोशिकानि सुप्तावस्थायां पतित्वा तस्मिन् अवस्थायां बहुकालं यावत् अस्ति त्वं दीर्घं कुर्वन्ति तदा मासे एकं पक्वं भोजनं एव तेषां पुनरुत्थानाय पुनः गुणनस्य अवसरं च दातुं पर्याप्तं भवेत्। कच्चाभक्षकः पक्वभोजनस्य एकं खण्डं गृह्णाति एवं सः तान् रोगग्रस्तकोशिकान् नूतनं पोषणं ददाति तेषां जीवनं नूतनं च ददाति इति निश्चयेन फलतः यदा कश्चित् रोगप्रकोपात् सम्पूर्णतया मुक्तुं न शक्नोति तदा अवश्यमेव

तेषु न ैम त्त कअस क्रमेषु कारणं अ ्वेष्टुम् अ ्यस्म न ्न च। तेषां पूर्वन र्ध ार तान ां न ्याय्यं सर्वथा न भव तुम् अर्हत ।

पूर्णकच्च्चाहारव रुद्ध ं न राध ारतमं तर्कं
यत् कदाच त् क्त पयेभ्यः उ त्तरदेशेभ्यः व शेषतः इङ्ग्लैण्ड देशात् च मां प्राप्न ोत तत् जलवायुस्थ तीन ां व षमता। यावत् मन ुष्यः कच्चाध ान ्यस्य मुष्ट भ्यां प्राप्तुं समर्थः भवत तावत् कस्म न ्अप देशे प्राकृत कपोषणस्य अभावस्य प्रश्न ः न भव तुम् अर्हत तदत र क्तं पक्वं भोजन ं मान वजीवस्य न ्यून तमं पोषणं न ददात इत दृष्ट्वा व श्वस्य सर्वेषु प्रदेशेषु पर्याप्ताः आहारपदार्थाः भव तुमर्हन ्त यद जन ाः स्वस्य पोषणं कर्तुं जीवन ं च स्थापय तुं समर्थाः भवन ्त पक्वं भोजन ं अस्माकं आहारात् न राकृत्य वयं अस्माकं पोषणस्य पोषणमूल्यं क मप न न ्यून ीकरोमः प्रत्युत वयं व षहान कारकद्रव्येभ्यः मुक्ताः भवेम। ए तेषां सत्यान ां पूर्णः अर्थः केवलं तस्य व्यक्त न ा ए व प्रशं स तुं शक्यते यः क्त पयवर्षेभ्यः कच्चाभोजन स्य लाभं भोज तवान ्अस्त । ये सर्वे वैज् ान काः प्रस्तावाः जीवव ज् ान न ः पक्वं भोजन ं पोषणरूपेण प्रत न ध तुं प्रयतन ्ते ते सर्वे न राध ाराः अन ुमान ाः व्यर्थभ्रमः च सन ्त ।

यथा वर्तते अस्म न ्ए व क्षणे केचन देशाः सन ्त
यत्र जन ाः खद्यपदार्थान ाम् अभावेन पीड ताः सन ्त न त्यं बुभुक्षायाः त्रासे च सन ्त यदा व श्वे प्रचुरताम् आ य तुं बहुप्रतीक्ष तं चमत्कारं साध य तुं आ कार कघोषणा ए व आवश्यकी भवत दुर्भाग्यवशं पाककला प्राकृत कभोजन ं क्षीणं करोत हान कारकपदार्थेषु पर णमयत इत ए षा सरलं साध ारणं च घोषणा कुत्राप न दृश्यते यद्यप १९ ६३ तमे वर्षे ए व मया ए तत् न र्व वादं सत्यं सर्वेषां प्रमुखध कार णां वैज् ान ककृत्तान ां च समीपं गतं जात्। अद्यत्वे मान वतायां अज् ान ेषु पूर्वाग्रहेषु अ ध व श्वासेषु घृण तव्यसन ेषु च क यत् गभीरं न मग्न ं भवत इत ए षः आश्चर्यजन कः सूचकः अस्त । सभ्यता प्रगत : इत्यादयः शब्दाः यदा तेषां जन ान ां कृते प्रयुक्ताः भवन ्त तदा ते खेटाः ध ्वन न ्त ये सर्वं उ क्तं ल ख तं च चेदप पाककला अप्राकृत कं व न ाशकारीं च कार्यम् इत स्वीकुर्व तुं न कारयन ्त

जीवव ज् ान नां ज् ान ेअद्भुता उ न ्न त : कृता इत ते वदन ्त । मम मन स इदं दृश्यते यत् ते यथा यथा उ न ्न त ं कुर्वन ्त तथा तथा तेषां क मप न जन न ्त इत अागन ्तुं अावश्यकम्। यदा च ते तत्पदं प्राप्न ुवन ्त यत्र ते स्वतन ्त्रतया स्वीकुर्वन ्त यत् प्रकृतेः यथार्थप्रज् ाव रुद्ध ं तेषां स्वज् ान ं क्षुद्रतायाः अपेक्षया अ ध कं न ास्त तदा ते खलु स्वीक्र यते यत् ते वास्तवतः क मप ज् ातवन ्तः ।

समकालीन ज् ान व द्यामग्न ान ाम् जीवव ज् ान नां मध ्ये ए व वयं पूज्यप तृपुरुषान ्न प्राप्न ुमः ये १४० वा १५० वर्षाण यावत् जीवन ्त . वयं तादृशान ्जन ान ्महान ्श क्षणकेन ्द्रात् दूरं प्रकृतेः वक्षस यत्र ते औषध ैः अ त शयेन क्षीणभोजन ैः च उ त्पद्यमान ान ां हान भ्यः अं ा श क्रूपेण अप्रत रक्ष ताः सन ्त क यत् दीर्घतरं स्वस्थतरं च जीवन ं स्यात् यद तेषां तत् अं ा श कक्षयम् अप मुक्तं स्यात् यस्य अन ्न ं सम्प्रत वर्तते। च क त्साव ज् ान स्य प्रायः प्रत्येकं वर्तमान सं कल्पन ां चुन ौतीं दातुं मम अ ध कारं साहसं च यत् ददात तत् तथ्यं यत् शतप्रत शतम् कच्चाभोजन ं सर्वेषां रोगान ाम् मौल करूपेण ए कत्रैव च तत्कालं समाप्तं करोत । परीक्ष्यताम् त्वं च प्रत्ययः भव ष्यस ।

अहं तान ्सर्वान ्जन ान ्हत्यारा अपराध नः इत मन ्ये ये केन च त् काल्पन केन बहान ेन वा रोग णां अान ्यान ां च प्राकृत कपोषणं न वीन शाकफलं न ष द्ध ं कुर्वन ्त ये तेषां न ष्टस्वास्थ्यस्य पुन र्स्थापन स्य ए कमात्रं प्रभावी साध न ं भवन ्त . ते व द्वान ्वैज् ान काः स्वस्य दुः खदस्य अज् ान स्य माध ्यमेन अप्ट ला वा ह टलरस्य वा अपेक्षया अ ध कं न रसं हारं कुर्वन ्त । मूर्खन ुशं सैः कोट कोट जन ं हन ्त द न ेद न ेव न ा क मप उ पशमं व श्रामं वा । तथैव अचेतन अपराध षु औषध पेयतम्बाकूपर ष्कृततलरोट कामां सम ष्टान ्न शर्कराचायकॉफीइत्यादीन ां अन ्येषां हान कारकउ त्पादान ाम् न र्मातारः व तरकाः च सर्वे सन ्त ए तादृशान ्अप्राकृत कान ् क्षीणान ्पदार्थान ्उ त्पादयन ् प्रत्येकं कारखन म् परमाणुबम्बस्य अपेक्षया मान वतायाः अ ध कं हान ं करोत ।

अहं सर्वेभ्यः मान वतावाद भ्यः अह्वान ं करोम यत् ते यत् शक्यं तत् कुर्वन ्तु येन मम कृते
ए तान सत्यान वाच्यवचन ेन अप च मम प्रकाशन ैः च प्रचारय तुं साहाय्यं कुर्वन ्तु।

ये क्व्च्चाभक्षकाः स्वरोगच क त्स ताः सन ्त तेषां पुन र्प्राप्तेः व वरणं पत्र कायाः सर्वेषां च
उ त्तरदायी अध कार णां न जन ग्रहे स्थापय तुं व शेषं दाय त्वं वर्तते

अप ्ते पत्रकारान ां सीमान ्तकर्तव्यं यत् तेषां वृत्तपत्रस्य स्तम्भेषु तेषां वक्तव्यान ां सारां शं प्रकाशयन ्तु
तथा च ए तत् ज् ातुं आ्रहं कुर्वन ्त यत् अध कार णः स्वस्य आस्यपूरणन ष्क्र यतायां क मर्थं
त ष्ठन ्त ।

तृतीयः भागः

क्व्च्चाभक्षणस्य उ पलब्ध यः

क्व्च्चाभक्षणेन प्राप्तान ां सफलतान ां व षये पृच्छ तुं बहवः पाठकाः मां पत्राण
ल खन ्त । तेषां ज ज् ासां पूरय तुं अहं तेभ्यः काश्चन प्रासं ग काः सूचन ाः दातुं प्रसन ्न ः अस्म ।

मम अश्मेन याभाषायाः प्रथमखण्डस्य प्रकाशन ात् ए कवर्षेण अन न ्तरं
work in मया फारसीभाषायां लघुतरं पुस्तकं प्रकाश तम् यस्य ४ ०००
न ः शुल्कम्रत ः मया व भ न ्न सं स्थासु प्राध कार षु पत्र कासु च व तर ताः । तेहरान न गरस्य
वृत्तपत्राण पत्र काः च पुस्तकस्य अन ुकूलस्वागतं कृतवन ्तः तेषु बहवः तस्म न ्सन ्दर्भे दीर्घकालं यावत्
समीक्षां ल ख तवन ्तः ।

न ्यायालयस्य मण्डलेषु अस्य पुस्तकस्य व षये पर्याप्तं ध ्यान ं प्राप्तम् । द
hasband of Her Highness Princess Shams Pahlavi Mr. Mehrdad Pahlbod इदान ीं
सं स्कृत मन ्त्री मां स्वन वासस्थान े आन ्त्र तवान ् मम पुस्तकं शाहस्य राज मोहम्मदरेज पहलवी
ध ्यान ेन सम्मान तं जतम् यः तस्मै अध कं कर्तुं न र्देशं दत्तवान ् व षये ज ज् ासाः । अहं प्रसन ्न ः
अस्म यत् अहं पहलबोड् महोदयेन सह अन न ्तरं षट् वा सप्त वा परामर्शाः अभवन ्इत अभ लेख्य तुम्। रेड लायन
ए ण्ड सन सोसाइटी इत्यस्य महासच वः डॉ. अब्बास न फ सी खजेन ौरी प्रसूत अस्पतालस्य न देशकः
डॉ. अबुलघसेम न फ सी च

अ ये च कत पये प्रमुख शेषज् ाः मम व चाराणां प्रशं साम् अकरोत् तेषां सहकार्यस्य प्रत ज् ां च कृतवन तः ।

ए कस्म न अ ाथालये कच्चाभोज ेन बालका ां सं ख्यां पालय तुम् न र्देशाः न र्गताः । तदत र क्तं ए कस्म न बालच क त्सालये रोग णां च क त्सायां ए कस्य द वसस्य न र्सरीयाः पोषणव्यवस्थायाः सुध ारणे च कच्चाभोज स्य स द्ध ान ताः स्वीक्र यन ते स्म दुर्भाग्येन वास्तव कव्यवहारे मया व व ध ाः व घ्न ाः म ल ताः ।
अहं शीघ्रमेव पूर्वाग्रही वैद्यान ाम् अध कार णां च व शालसेन ायाः सम्मुखीभूय येषां न ूतन व चारैः ओतप्रोतः कर्तव्यः आसीत् । ए तत् कथमप सुलभं कार्यं न ासीत् । समग्रं प्रकरणं ए तावत् व लम्ब तम् आसीत् यत् अहं श्रान तः अभवम् अतीव खेदेन च प्रयासं त्यक्तवान ् ।

ए षा असफलता ततोऽप दुः खदः आसीत् यतः मया न कटतया अवलोक तं यत् कथं अप्राकृत कपोषणस्य पर णामेण न र्सरीषु श शवः दुर्बलाः रोगी च अभवन ् यदा तु च क त्सालयेषु ते कृत्र मव टाम न व षऔषध पशुप्रोटीन इत्येतयोः उ पर अवलम्बन ते स्म तेषां दुर्बलाः कृशाः बालकाः मृत्युपङ्क्तौ उ द्ध ारयन तु ये मातुः दुग्ध ात् प्राकृत कपोषणैः च वं च ताः शुष्कदुग्ध ं श्वेतरोट कं च मुख्याध ाररूपेण कृतवन तः प्राकृत कस्य न र्दोषस्य पोषणस्य आवश्यकतायाः व षये कोऽप व चारः न कृतः इत योज य तुं न ावश्यकता ।

परन तु ते सम्पर्काः तथैव अ ेकेषु च क त्सासम्मेलन ेषु मम उ पस्थ त ः च मह्यं बहु महत्त्वपूर्णं पाठं श क्षयत स्म । प्रथमतया अहं अवगच्छाम यत् यद्यप मया प्रस्तूयमाणाः दृष्ट कोणाः प्रकृतेः अत्यन तं मौल काः सरलाः च न यमाः सन त तथाप ते केवलं तेषां ज ान ां पचयन ते आत्मसातयन त च येषां उ च्चशैक्ष कप्राप्त ः न ्यायस्य स्वतन त्रतायाः मन सः स्वातन त्र्यस्य च सङ्गत ं करोत मध यमबुद्ध युक्तः व्यक्त ः अद्यतन स्य समग्रच क त्साव ज् ान स्य क्रान त ं कर्तुं वैज् ान कजात वर्तमान आहारव चारसं कल्पन ान ां भ्रमं कर्तुं च सामान ्यज ः समर्थः भवेत् इत सं भावन ां कल्पय तुं न शक्न ोत

अत ए व मया आङ्ग्लभाषायां सं क्ष प्तं खण्डं प्रकाशय तुं न र्णयः कृतः तथा च... उ च्चतमवैज् ान कराज ैत कवृत्तान ां समीपं प्रस्तौत ।
अतीव महतीं कष्टं अत क्रम्य अहं पुस्तकस्य लेख ार्थं प्रत द न ं १६ घण्टाः कार्यं कृतवान ् तदन न तरं मया पुस्तकस्य आङ्ग्लभाषायां अ ुवादं कृत्वा पुस्तकस्य प्रकाशन ं कृतम्

. ततः मया व भ न न्भ्यः सन द्रभपुस्तकेभ्यः ३००० सम्बोध न ान न ष्कस्य व श्वस्य सर्वेभ्यः शासकेभ्यः व श्वव द्यालयेभ्यः वैज्ञ ान क्केन द्रेभ्यः अन्तरराष्ट्रीयसङ्गठन भ्यः प्रमुखेभ्यः वृत्तपत्रेभ्यः अध क्मत्र केभ्यः च पुस्तकस्य प्रायः ४ ००० प्रशं सात्मकम्रत याः प्रेष ताः अहं वस्तुतः अध कां शपुस्तकेषु हस्ताक्षरं कृत्वा प्रत्येकस्म न्सह पत्रं सं लग्न कृतवान् । मया ए तत् मम व चाराणां प्रचारस्य द्रुततमः समीचीन ः च मार्गः सम्पूर्णे व श्वस्य दीर्घतायां व स्तारे च इत मन्यते स्म ।

पर णामाः मम अत्यन्तं रक्तरं ज तान अपेक्षां अत क्रान्तवन्तः । आर् मेषु मासेषु मया प्राप्ताः सहस्राण पत्राण वृत्तपत्राण च मम पुस्तकं व श्वस्य सर्वैः प्रमुखैः अध कार भ ः च रुच पूर्वकं पठ्यते इत न सं शयं त्यक्तवन्तः येषु बहवः मम व चाराणां सत्यतां अप चलतया पुष्ट कृतवन्तः

अन्त मेषु वर्षेषु अहं न केवलं सामाज क्क्र याकलापं त्यक्तवान् अप तु अहं पुस्तकेषु द वारात्रौ समर्पणार्थं स्वस्य व्यक्त गतव्यापारं अप सम्पूर्णतया त्यक्तवान् तथाप व च त्रं वक्तुं शक्यते यत् ए तादृशाः जन ाः सन्त ये मया मम इन्द्र याणां व दां गृहीतवन्तः इत मन्यन्ते केवलं यतोह ध न स च्चयस्य स्थान दूरं भोजन पेयं आन न्दं च कुर्वन् मम समयं दूरं स्थातुं स्थान अहं मम सर्वाण स च्च तान क्त पयान ां पुस्तकान ां प्रकाशन ार्थं व्यययाम यत् अहं सर्वेभ्यः न ः शुल्कं व तराम ।

परन्तु मम दृष्ट्या अस्माकं सहपुरुषस्य न ः स्वार्थसेवाया तृप्त अपेक्षया अध क जीवन सुख न ास्त । प्रासादभवन ान न र्मान्त जन ाः तेषां दर्शन न आन न्द ताः भवन्त । अध ुन ा व श्वस्य सर्वेभ्यः कोणेभ्यः प्रत द न यत् असं ख्यान अभ न न्दन प्रशं साध न्यवादपत्राण प्राप्न ोम तेषु प्रत्येकस्म न् मम कृते भवन स्य पूर्णं मूल्यं वर्तते . यदा च पत्रं मम उ पदेशेन गम्भीररोगात् च क त्स तः यः मां स्वस्य त्राता इत मन्यते तदा मम सुखस्य बाध्यः सीमा वा न ास्त यत् ए तत् सर्वं अभवत् इत भावेन अध कं वर्ध ते क मप पार श्रम कं व न ा कृतम्।

तथाकथ तस्य अप्रत्याश तमृत्युस्य पर णामेण सर्वत्र जन ान ां व न ाशं पश्यन् मम अस्मा द वारात्रौ पीड तः भवत । अहं स्पष्टतया अवगच्छाम यत् ते जन ाः न म्र यन्ते ते मूर्खतापूर्वकं अप्राकृत क्कृत्र मस्य प्लेटपूर्णस्य कृते आत्मन ः हन्त

अंगारः । मम हृदयं रक्तस्रावं करोति यदा अहं पश्यामि यत् भयभीता माता स्वस्य निर्दोषबालकात् अप्रियतमं फलं आहृत्य तस्य हस्ते घातकं रोटिकां दुग्धं मांसं च निक्षिपति ।

प्रथमे आङ्ग्लपुस्तके मया प्रायः सर्वाणि संक्षेपेण स्पृष्टानि आसन् प्रासंगिकसमस्याः । अस्मिन् खण्डे मया मम पूर्ववचनानि कानिचन प्रवर्धितानि व्यक्तिपयानि महत्त्वपूर्णप्रश्नानि चर्चितानि ये अधिकदीर्घतया उक्ताः येन विषयः सामान्यजनस्य कृते अधिकं बोधगम्यः अभवत् परन्तु पुस्तकस्य समापनात् पूर्वं मम प्रथमस्य आङ्ग्लपुस्तकस्य मम अन्येषां प्रकाशनानां च स्वागतं पाठकं परिचितं कर्तुम् इच्छामि

मम पत्रस्य प्रतिलिपिः शासकानाम् अन्येषां च प्रमुखनां अधिकारिणां कृते सम्बोधितवती

मम पुस्तकस्य कच्चाभोजनम् इति शीर्षकेण निःशुल्कम् प्रतिं स्वीकृत्य मम सम्मानं कुर्वन्तु। अहं निश्छलतया आशासे यत् भवन्तः स्वस्य व्यक्तिपयानि बहुमूल्यानि घण्टानि पुस्तकस्य पठनार्थं समर्पयितुं शक्नुवन्ति इति ।

पक्वं भोजनं सामान्यं मानवपोषणं मन्य समग्ररूपेण मानवजातिः अन्धरूपेण विनाशस्य घातकं मार्गं स्वीकृतवती अस्ति ।

पुस्तके व्याख्यातानां विचाराणां प्रस्तावानां च स्वीकरणम् भवतः राष्ट्रस्य हिताय सर्वाधिकं लाभः भविष्यति ।

प्राप्तानां उत्तराणां व्यक्तिपयानि प्रतिकृतयः अंशाः च १.

फारसस्य प्रधानमन्त्री महामहिमश्री अमीर अब्बास होवेयदा इत्यस्य पत्रम् १.

तेहरान १८ अक्टोबर १९६५

श्री ए टी होवन्से यन् ।

भवता पत्रं तया सह प्रेषितं पुस्तकं च मया प्राप्तम्। अद्यतनपर्यन्तं कार्यस्य अतिदबावस्य कारणात् भवतः पुस्तकं पठितुं अवकाशं न प्राप्नोमि इति खेदं प्रकटयन् अहं भवन्तं बहु धन्यवादं ददामि यत् भवन्तः तत् मम समक्षं प्रस्तुतवन्तः ।

हस्ताक्षर त अमीर अब्बास होवेयदा प्रध ान मन ्त्री।

९ .

अमेर कन दूतावासः जून २९ १९ ६४ ।

प्र यः अोर्होवमहोदयः १.

१९ ६४ तमे वर्षे मार्च मासस्य २८ द न ाङ्कस्य भवतः पत्रं राष्ट्रपत ं जॅन ्सन ्इत्यस्मै सम्बोध तं श्वेतभवन े प्राप्तम् तथैव भवतः पुस्तकस्य RAWEATING इत सं लग्न प्रत ल प : अप प्राप्ता अस्त

दूतावासं राष्ट्रपत स्य भवद्भ्यः प्रसारय तुं न र्देशः दत्तः अस्त भवतः पुस्तकं द्रष्टुं अवसरं दत्तवान ् भवतः व चारशीलतायाः प्रशं सा।

WALTER G. RAMSAY ।

राजदूतस्य कर्मचारीसहायकः तेहरान ।

९ .

व न ्डसर महल २७ अप्रैल १९ ६४

प्र य श्री अोर्होव ९ .

अहं द क्वीन ्इत्यन ेन आज्ञ ाप तः अस्म यत् भवतः The इत्यस्मै ल ख तस्य पत्रस्य कृते ध न ्यवादं दातव्यम् वेल्सराजकुमारः भवता ल ख तस्य पुस्तकस्य प्रत ल प्याः कृते च।

महामह मः भवतः कृते ए तावत् अतीव उ त्तमं मन ्यते यत् ए तत् पुस्तकं स्वपुत्राय प्रेषय तुं अहं च भवतः कृते द क्वीन ्इत्यस्य हार्द कं ध न ्यवादं प्रेषय तुम् अस्म ।

MARY MORRISON Windsor Castle लेडीइन ्वेट ं ग् इङ्ग्लैण्ड्।

९ .

पेर स २९ ए .वी.आर. १९ ६४ तमे वर्षे

मोन ्स यर ९ .

ले जन रल डी गॉल ए कब ए न रेगु ला प्लेकेट क्वे वौस लुई अेज
लक्ष्यीकरण सम्बोध का

Monsieur ले राष्ट्रपत दे ला र पब्ल कm a charg दे vous remercier दे l intention
qui a प्रेरणा cet anvoi.

हस्ताक्षर सच व पार्ट कुलर।

१.

मास्को जून २१ १९ ६४ ।

प्र य श्री अोर्होव ९ .

भवतः RAW FOOD इत पुस्तकस्य प्राप्त ध न ्यवादेन स्वीकुर्वन ्अस्म
IS THE PRINCIPLE OF NUTRITION इत अहं रुच पूर्वकं पर शीलयाम ।

ए स कुराशोव जन स्वास्थ्य मं त्री ussr.

१.

न ोमपेन ले जन वरी

मोन ्स यर ९ .

जेvous remercie न श्छलता डी votre envoi दे I ouvrage कच्चाभक्षण dont vous etes
l auteur ए ट vous felicite डाल लेस recherches ए ट लेस अन ुभव que vous poursuivez sur l alimentation।

Avec tous mes प्रोत्साहन जेvous prie d agrer Monsieur ।
l assurance de मा हाउ ते व चार।

न ोरोडोम स हान ौकउ पयुवरेच ।

शेफ डी ल ए टाट डु कैम्बोड्जा

१.

न ोमपेन आस्त .

प्र य श्री अोर्होव ९ .

अतीव प्रसन ्न ता मया भवतः अद्भुतं पुस्तकं शीर्षकं प्राप्तम्
क्च्चाभक्षणम् इत । पुस्तकस्य न ाम तस्य व षयवस्तुव षये गहन ं ज ज् ासां
जन यत ।

पुस्तकं गत्वा अहं भवता पुस्तकेल ख तान ां सर्वेषां सत्यान ां व षये न श्च न ्तः
अस्म ...

पुस्तकं मम कृते ए तावत् बहुमूल्यम् अस्त । अहं भवतः अन स्मरणीयं
स्मृत च ह्न रूपेण स्थापयाम ।

अध ुन ा अहं भवतः अन ुमत ं याचयाम यत् ए तत् पुस्तकं कम्बोड याभाषायां
अन ुवादय तुं शक्न ोम येन मम राष्ट्राय सर्वाध कं लाभः भवत । अश्वासे यत् भवतः
न ूतन व ज् ान स्य न ूतन ा अन ष्कारः समग्ररूपेण मान वतायाः अस्त त्वं प्रत न ूतन ं
मोडं कर ष्यत ।

चुअोन न ाथ जेतन ्न ान ो ।

कम्बोड यादेशे भ क्षुणां सर्वोच्चः प्रमुख ।

९.

न ोमपेन ले Juillet .

मोन ्स यर ९ .

En accusant स्वागत दे votre manuel `क्च्चाभक्षण que vous avez eu l amabilite दे मी faire parvenir j ai l honneur ए ट ले plaisir दे vous सूचन ादाता que ce livre m a beaucoup intereste ए ट जेvous ए न remercie vivement.

न ोरोडोम कान ्तोल ९ .

ले प्रेस डें ट डु काउ न ्स ल डेस म न स्ट्रेस् रोयाउ मे डु कैम्बोड्जा

९.

THE WHITE HOUSE जून १ १९ ६४ ।

प्र य श्री ओरहोव ९ .

भवतः अद्यतन पुस्तकस्य प्रत ल प ं मम कृते प्रेषय तुं ध न ्यवादः । अहं पश्याम

forward to a few free hours यदा मम पठन स्य अवसरः भव ष्यत
क ्च त् व वरणम्।

RICHARD W. REUTER राष्ट्रपत स्य व शेषसहायकः न देशकश्च फूड फ ॉर् पीस्
अमेर का

९ .

लक्जमबर्ग मे १३ १९ ६४.

प्र य गुरु

तेषां शाही महामह मः द ग्राण्ड डचेस् तथा द हेर टेरी ग्राण्ड ड्यूक अफ् लक्जम्बर्ग् इत्येतौ इच्छन ्त यत् अहं भवतः २३ मार्च १९ ६४ द न ाङ्कस्य दयालुपत्रस्य प्राप्तेः स्वीकारं करोम यया भवता तेभ्यः भवतः पुस्तकं क्वच्चाभक्षणम् प्रेष तम्।

तेषां राजमह माः ए तेन दयालुः ध ्यान ेन अतीव स्पृष्टाः अभवन ् भवन ्तं प्रेषय तुं च मां आज्ञापयन ्त । तेषां अतीव उ त्तमं ध न ्यवादः । ते भवतः पुस्तकं बहु रुच पूर्वकं पठ ष्यन ्त ।

प्रमुखGermain FRANTZ सहायकडीश ब र.

९ .

ताइवान १८ आस्त १९ ६४।

प्र यः होवन ेस यन ् महोदयः ९ .

मया रुच पूर्वकं पठ तं भवतः मे १२ द न ाङ्कस्य पत्रं म ल त्वा...
`क्वच्चा खदन म् इत्यत्र सं लग्न ं खण्डम्। अतीव च न ्तन प्रदः अ ुशं सः यः भवता समग्ररूपेण मान वजतेः कृते कृतः अस्माकं आाम न ां पीढीन ां च आरोग्यसम्बद्ध ैः सावध ान तया पठ तुं अर्हत इत मन ्ये। मम कृते ए तत् खण्डं प्रेषय तुं भवतः व चारणीयतायाः कृते मम हार्द कं ध न ्यवादं स्वीकुरुत।

चीन गणराज्यस्य प्रध ान मन ्त्री चेन ्चेङ्गः ।

१.

तेहरान ले अक्टूबर .

चेर मों स यर १ .

L Ambassade दे ला आएए सए फ डी Yougoslavie ए कl honneur दे vous informer d avoir recu une lettre डु महासच वालय दे ला अध ्यक्षता दे ला आएए सए फ डी Yougoslavie par laquelle est confirmee ला स्वागत डु livre क्वचाखन ा dont vous avez eut l . amabilite d envoyer au राष्ट्रपत ट टो।

ले महासच वालय vous remercie cordialement au nom du राष्ट्रपत ट टो pour votre aimable envoie.

VLADIMIR MILOVANOVIC परामर्शदाता.

१.

पर वहन गृहं लण्डन ् २९ अप्रैल १९ ६४ ।

प्र यः होवन `स यन ्महोदयः १ .

भवतः पुस्तकस्य `RAWEATING इत्यस्य प्रशं सात्मकं प्रत ल प ं प्रेषय तुं भवतः अतीव दयालुः आसीत् भवता प्रस्ताव तान ां आहारस द्ध ान ्तान ां अध ्ययन स्य प्रथमं अवसरं गृह्णाम ।

AL WILLIAMS महासच व ।

THE LABOR PARTY इत

१.

वाश ङ्गटन मे १५ १९ ६४.

प्र य श्री ओर्होव १ .

भवतः पुस्तकस्य प्रत ल प्याः कृते ध न ्यवादः RawEating यत् मया recentl y प्राप्तम्। तस्य व षयवस्तु लक्ष्य तम् अस्त तस्य प्रेषणे भवतः व चारशीलतां च अहं प्रशं सयाम ।

JOHN M. BAILEY अध ्यक्ष लोकतां त्र कराष्ट्रीय सम त ।

९ .

बर्न २६ फरवरी १९ ६४।

महोदयः

वयं भवतः पुस्त कायाः प्रत ल प ं स्वीकृत्य ध न ्यवादं दातुम् इच्छामः यस्य शीर्षकं भवत

कच्चाभक्षणम् ए कं सामान ्यं सर्वेक्षणम् । सर्वेषां तस्य शरीरस्य अभ न ्न ं कच्चामालं अवश्यं ज् ातव्यम् इत अस्माभ ः रुच पूर्वकं पठ तम्। अस्माकं प्रशं साभ ः सह

स्व स सं घीय जन स्वास्थ्य सेवा ।

खद्यपदार्थन यन ्त्रणप्रमुख RUFFI.

९ .

पोर्टओप्र न ्स ले जुलाई .

प्र य श्री ओर्होव ९ .

`कच्चाभक्षणम् इत पुस्तकस्य कृते भवतः बहु ध न ्यवादः । ए तत् पुस्तकं आवरणात् आवरणं पठ तव्यं यतोह अस्म न ्मम देशस्य व स्तृतह ताय भव ष्यत इत समस्यायाः न वारणं कृतम् अस्त ।

अश्वासे पुस्तकेभवतः अन ुशं सा पूरय ष्यत सर्वेषां आवश्यकताः अस्त तथा च अस्म न ्वर्षे सर्वोत्तमव क्रेता भव ष्यत ।

व भाग DE LA SANTE पब्ल कए .टी

DE LA जन सं ख्या GERARD PHILIPPEAUX सच व के

राज्यम्

Republique d Haiii.

१.

बर्ल न जून ४ १९ ६४।

प्र य श्री अोर्होव ९ .

जर्मन लोकतान्त्र काणराज्यस्य राष्ट्रपत : वाल्टर उ ल्ब्र च्ट् भवता तस्मै प्रेष तायाः पुस्त कायाः कृते अस्यन् तं हार्द कं ध न्यवादं प्रकटयत ।

यथासाध ारणं भवतः वचन ान ां व स्तरेण अालोचन ा भवेत् तस्य बहुभागः surely being above all the concern of the specialist the doctor the nutritional scientist etc. तथाप वयं भवद्भ : सह सर्वथा सहमताः यत् पोषणस्य ध ्वन तन ्त्रं अा ेतुं सर्वप्रयत्न : करणीयः ।

जर्मन लोकतान्त्र काणराज्यस्य सर्वकारः व शेषतः स्वास्थ्यमन ्त्रालयः च अस्म न ्प्रश्न े बहु ध ्यान ं ददात । स्वस्थजीवन स्य न र्माणार्थं अस्र अध ुन ा ए क सम त : न र्म तवती अस्त यस्याः ए कं उ द्देश्यं पोषणस्य सम्यक्स द्ध ान ्तान ां लोकप्र यीकरणं अस्त

हुथ मुख्य सल्लाहकार राज्य कुलपत ।

१.

ला हबान ा २४ डी आोस्टो डी १९ ६४.

अा ुमान ं वैद्यः १.

Acuso recibo दे सु amable envio डेल libro ेक्व्चाखन ा gentileza que aprecio मुय sinceramente वाई espero disfrutar दे सु lectura y recoger डेल mismo लास व चारों वाई orientaciones valiosas quesu अा ुभव ए न ए स्टे मटेर या न ेास trasmite पोर intermedio डी सु lectura.

डॉ. JOSE R. MACHADO VENTURA MINISTRODE SALUD PUBLICA क्यूबा.

१.

ला पाज़् बोल व या १० जुलाई १९ ६४.

कच्चा भोजनम् इत व षये भवतः पुस्तकस्य न : शुल्कम् रत ं कृते भवतः बहु ध न ्यवादः । अद्याप न पठ तवान ् केवलं केचन अध ्यायाः ए व गतः । तेषु भवता व्यक्ताः व चाराः व वादास्पदाः अप उ त्तेजकाः सन ्त । अहम् अद्याप तान ् ट प्पणीं कर्तुं न शक्न ोम परन ्तु भवतः पुस्तकस्य स्वागतं तया मय उ त्पन ्न ा रुच : च भवन ्तं सूचय तुम् इच्छाम ।

डॉ. GUILLERMO JAUREGUI जी जन स्वास्थ्य मं त्री।

१.

बेओग्राड २० अप्रैल १९ ६४।

ए तत् भवतः ध न ्यवादार्थं यत् भवतः RAWEATING इत पुस्तकस्य प्रशं सात्मकं प्रत ल प ं प्रेष तवान ् यत् पर्याप्तपोषणस्य समस्याभ : च न ्त तान ां मध ्ये अवश्यमेव महतीं रुच ं जन य ष्यत ।

MOMA MARKOVICH स्वास्थ्य तथा सामाज कन ीत केसं घीय सच व।

१.

प्रोत्साहन पत्राण कृतज् तापत्राण अप प्राप्तान सन ्त न म्न ल ख त व्यक्त त्वेभ्यः १.

न ेदरलैण्ड्देशस्य राज् ी डेन ्मार्कदेशस्य राज केराज
स्वीडेन ् बेल्ज यमदेशस्य राज इटलीगणराज्यस्य राष्ट्रपत : ए ण्टोन यो
सेग्न ी अस्ट्र यादेशस्य राष्ट्रपत : ए डोल्फ् शार्फ् कोस्टा र कादेशस्य राष्ट्रपत :
फ्रां स को ऑर्ल्च् भारतस्य राष्ट्रपत : ए स.राध ाकृष्णन ऑस्ट्रेल यादेशस्य गवर्न र्
जन रल् डी ल स्ले फ न ्लैण्ड्देशस्य राष्ट्रपत : उ र्हो केक्कोन ेन ् आयर्लैण्ड्देशस्य
राष्ट्रपत : ई मोन ् डी वैलेरा पी. वैन डी Calseyde MD
व श्वस्वास्थ्यसङ्गठन स्य न देशक कोपेन हेगन डेन ्मार्क कन ाडादेशस्य
राष्ट्र यस्वास्थ्यकल्याणमन ्त्री म स् ला मार्श छ.
इजरायलस्य आन ्तर कमन ्त्री शाप रा ग्वाटेमालादेशस्य स्वास्थ्यमन ्त्री अल्फोन ्सो पोन ्से
अगुच ला इथ योप यादेशस्य जन स्वास्थ्यमन ्त्री अबेबे रेट्टा युइची सैटो
मुख्य सम्पर्कअध कारी स्वास्थ्य मन ्त्रालय ए वं ...

कल्याणं टोक्यो श्री मोहन लाल व्यास स्वास्थ्य एवं श्रम मंत्री गुजरात भारत
आयर्लैण्ड्देशस्य स्वास्थ्यमन्त्री मैकए न टी मार्गा अम्
क्लोम्पे नेदरलैण्ड्देशस्य स्वास्थ्यमन्त्री माल्टादेशस्य प्रधान मन्त्री ज योर्ज यो बोर्ग्
ओल व यरः गुड्रुन सैन्ज्तथा एलसी वार्ण्ड्ट् नोबेल् फाउण्डेशन स्वीडेन् जेग्र मण्ड्
ल बरल् पार्टी लण्डन् इत्यस्य नेता लक्जम्बर्ग्देशस्य प्रधान मन्त्री प यरे वर्न र्
आयर्लैण्ड्देशस्य प्रधान मन्त्री शीन् एफ लेमास् आस्ट्रेल यादेशस्य प्रधान मन्त्री रोबर्ट्
जी. मेहदी न वाजजङ्ग भारतस्य गुजरातस्य राज्यपालः डा. महाराज श्री जय चमराज वाड यार बहादुर
भारत के मद्रास के राज्यपाल भारतस्य खद्यकृष मन्त्री एस केपाट लः डा. भारतस्य पश्च मबङ्गस्य
मुख्यमन्त्री पीसी सेन् डा. स लोन स्य गवर्न र् जन रल् व ल यम गोपल्लावा कन ाडादेशस्य
प्रधान मन्त्री लेस्टर प यर्सन् सम्पूर्णान न्द भारतस्य राजस्थान स्य राज्यपालः भारत के
पं जब के मुख्यमं त्री श्री परताप स ंह कैरोन रोबर्ट् फ्रेजरः स्वतन्त्रः दूरदर्शन प्राध करणः
लण्डन् श्री.

सार्नोफ् अध्यक्षः नेशन ल् ब्रॉडकास्ट ंग् कम्पनी न्यूयॉर्क इत्याद
इत्युपर

अनेकदेशेभ्यः पत्राण प्रेष तान परन्तु यथा भवान् अवलोकयत केचन मेलाः
तेषां म थ्याभयान कस्वतन्त्रताव रोधीनीत कारणात् अध कअमलदार द्र्यअव समस्यायुक्तानां
दुर्बलदेशानां राजनेतृभ्यः प्रेष ताः आसन् अतः यद ते स्वमार्गं पर वर्तयन्त
तथा स्वजन स्य साहाय्यं कुर्वन्तु तदा ते समृद्ध ंशान्तं च व कस तं राष्ट्रं भव तुम्
अर्हन्त । यद ते स्वमार्गं पर वर्तयन्त तर्ह कच्चा शाकाहारः तेषां कृते कुञ्जी अस्त ।

ग्रेट् ब्र टन् देशस्य शाकाहारीसमाजस्य अध कार कअङ्गे स तम्बर १९ ६४
न म्न ल ख तसूचना प्रकाश ता अप्राकृत कपोषणं इत ज्ञात्वा तस्य १० वर्षीयस्य पुत्रस्य
१४ वर्षीयस्य च पुत्रीयाः दुःखदं हान : made Arshavir Ter Hovannessian make a deep
study of diet पर णामः RAWEATING इत पुस्त कायां d अस्त यत्
तेहरान तः प्राप्तवन्तः इत वयं प्रसन्नाः स्मः ।

सः अस्माकं प्रायः सर्वान् पूर्वव चारान् प्रत्ययप्रदरूपेण नाशयत
आहारस्य व षये शाकाहार णः अप स्वस्य पक्वैः आहारैः सह क ञ्च त् कम्प ताः
अनुभवन्त ।

कृत्र मव टाम न स्य व षये कोऽप बक्वासः न ास्त तथा च सम्भवतः क्च्चाहारस्य प्रत्यक्षपालन े सः व टाम न बी १२ इत्यादीन ां आवश्यक व टाम न ान ाम् बोर्गी पर तः मार्गं दर्श तवान ् स्यात्।

तस्य तर्कं दातुं न शक्नुमः क न ्तु तस्य कन ्यायाः षड्वर्षायां अ ाह तः यः स्वजीवन े कदाप पक्वस्य क्षीणस्य वा आहारस्य ए कं अ क्टाक्षं न सेव तवान ् सः स्वस्य व कास तस्य आहारस्य प्रभावशीलतायाः आश्चर्यजन कं प्रमाणम् अस्त यत् च वयम् अत्र उ द्ध ृतवन ्तः ।

ततः ते सम्पूर्णतया अ ्ते दत्तं पर श ष्टं मुद्रयन ्त पुस्तकं तथैव अ ाह तस्य च त्रम्।

९.

व ल्म्स्लो २० अप्रैल १९ ६४ १.

क्च्चाभक्षणस्य प्रत ल प ं प्रेषय तुं भवतः दयालुतायाः कृते बहु ध न ्यवादः इत ।अहं न श्चयेन व चारः मूलतः ध ्वन ः अस्त तथा च क्च्चाहारस्य आहारस्य आरं उ पायात्मकगुणान ्वयं जन ीमः ।

यद भवन ्तः स्वस्य प्र यपुत्री अ ह तस्य छायाच त्रं प्रेषय तुं रोचन ्ते पृष्ठस्य आवरणस्य इव अस्म न ्वर्षे अ ्ते भवतः पुस्तकस्य पर श ष्टेन सह THE BRITISH VEGETARIAN इत पत्र कायां प्रकाशय तुं प्रसन ्न ः भव ष्याम ।

GEOFFREY L. RUDD सच वः सम्पादकः THE VEGETARIAN SOCIETY

जेफ्री ए ल रुड् बैं कस्क्वेर् व ल्म्स्लो चेशायर इङ्ग्लैण्ड्।

९.

मलागा मे २८ १९ ६५।

प्र यम त्र ९ .

कृपया अस्मान ् क्च्चाभक्षणम् इत व षये भवतः उ त्तमस्य पुस्तकस्य ए कदर्जन ं प्रत ल पान ए कदा ए व प्रेषयन ्तु। वयं ब ल ं ग् कृत्वा शीघ्रमेव प्रेषणं प्रेषय ष्यामः पुन ः व क्रयदरेण। वयम् अस्म न ्शरदऋतौ इङ्ग्लैण्ड्वेल्स देशस्य व्याख्यान भ्रमणं कर ष्यामः तत्र पुस्तकस्य सदुपयोगाय च आशास्महे

स्वर्गीयः डॉ. ब र्चर्बेन र् इत्यस्य पुत्रः डॉ. राल्फ् ब र्चर् इत्यन ेन क DER WENDEPUNKT इत्यस्म न् षड्पृष्ठीयः प्रमुख लेख the organ of the ज्यूर च्न गरस्य ब र्चर्बेन र्च क त्सालये मे १९ ६४ AllesodernichtsLehren fiber Ernahrung All or NothingDoctrine of... इत शीर्षकेण पोषणम् यस्य मोटेन सारां शः न म्न ल ख तरूपेण भव तुं शक्यते।

लोकस्य द्वयोः भ न्न योः कोणयोः द्वौ सर्वथा व रुद्ध ौ। पोषणस्य स द्ध ान्ताः आ्रे स्थाप ताः सन्त । कैल फोर्न यादेशे व र्न त्ज् न ामकेन प्रयोगकर्त्रेण ४८ रसायन ान ां म श्रणेन प्रायः अस्वादहीन ं पोषणचूर्णं कल्प तम्। ए तेन कृत्र मेण भोजन ेन सः १८ दोषीणां प्रयोगान्करोत पर णामस्य प्रतीक्षां न कृत्वा सः सहजतया पत्रकारान ां समक्षं सम्भावन ाम् अत्यन्तं अकालमेव प्रकटयत । तस्य तथाकथ तस्य वैज् ान कस्य व्यर्थतायाः व षये क ्च त् अध कं वदन्समीक्षकः आ्रे वदत अपरपक्षे अस्माकं समीक्षामेजस्य उ पर पोषणव षये सर्वथा व परीतश क्षणेन सह ए कं लघुपुस्तकं वर्तते यत् सर्वअथवा क मप दृष्ट कोणस्य प्रत न ध त्वं करोत AterhovRawEating.प्रकाशन ं ठोसतर्केन सम्पन्न म् अस्त ल ख तम् अस्त उ त्तमं अङ्ग्लभाषां च द्वयोः व शालयोः अध्यमेन याखण्डयोः सारां शः अस्त ।

तस्म न् अध्ययणस्य पुरातन स्य उ च्चसं स्कृतेः पुत्रस्य सान्न ध्यं प्रतीयते। न लघु अत्मव श्वासः ... सः शुद्ध शाकपोषणं मान वस्य कृते अत्यन्तं स्वाभाव कं ए कमात्रं च सम्यक्आहारं इत प्रत न ध यत अस्माकं समझौताअन्वेषकयुगे च सः ए तादृशेन ताज न तान्तअस मान वीयन रपेक्षतायाः सह ए तत् करोत यत् सर्वासु सं भाव्यतायां तत् तस्य लघुपुस्तकस्य जर्मन भाषायां अन ुवादं कर्तुं दास्यत स्म इत ।

मम अवध ारणान ां अत्यावश्यकस्य न्दून् ए कैकं पुन ः सं क्षेपं कृत्वा लेखकः मम पक्षे वदन्त केचन वैज् ान कतथ्यान उ ल्लेखयत

चत्वार ं शत् वर्षाण पूर्वं वाल्टर सोमरः च न्त तवान्यत् ब र्चर्बेन र् स्वस्य ध ारणायां क मर्थम् ए तावत् दूरं न गतः यत् सः कच्चा भोजन ं मान वस्य ए कमात्रं पोषणं इत घोषयत । अतेर्होवस्य पक्षे ए तत् तथ्यं वर्तते यत् न वीन तमअन ुसन्ध ान ान ाम् अन ुसारं Reader s Digest January १९ ६४ २.

मन ुष्यः वस्तुतः सार्ध कोट वर्षं यावत् प्रायः शुद्ध कच्चाशाकपोषणेन जीवत अतः सः स्वस्य उ च्चतमं प्राकृत कं व कासं प्राप्तवान ्इत कल्पय तुं शक्यते अोर्होवस्य पक्षे वर्तमान कालस्य पोषकद्रव्याणां व टाम न ान ा ्च सं तुलन स्य अभावस्य हड ताली साक्षात्कारः उ त्तेज तः क्षुध ा अस्वास्थ्ये व लम्बस्य आध : Dammerungszone सं क्रामकरोगेषु भूभागस्य भूम का ताजशाकपोषणस्य समये च यापचयस्य महती अर्थव्यवस्था शाकप्रोटीन ान ां जैव कश्रेष्ठता व शेषतः कच्चे अहारस्य पोषणस्य अखण्डता यत् कदाप न व्यथ तं कर्तव्यं व श्वव्यापी खद्यपदार्थान ाम् अभावस्य सम्मुखेए तादृशपोषणस्य सम्भावन ा च इत ।

समीक्षकस्य मते पुरुषाः ताभ्यां चरमध ्रुवयोः मध ्ये तरङ्गं कुर्वन ्त । तस्य मतेन अन ुमान तः सम्यक् स्यात् यत् कदाप मध ्ये व श्रामं न कर्तव्यम् तथा च सः पाठकं व र्न तज्इत्यस्मात् अपेक्षया अोर्होवस्य बहु समीपे ए व त ष्ठतु इत उ पदेशं ददात ।

९.

ए श ं गडन ् रोचफोर्ड २८ फरवरी १९ ६४।

प्र य गुरु

भवतः पुस्तकं RawEating इत दर्शन ार्थं ध न ्यवादः । यद भवान ् अस्माकं सूचीं जन ात of publications भवन ्तः अगम ष्यन ्त यत् वयं भवतः मौल कपर कल्पन ेन सह हृदयेन सहमताः स्मः । भवतः दृष्ट कोणेन सह वयं पूर्णतया सहान ुभूत म् अन ुभवामः तथा च अन वार्यतया अस्य कम्पन ीयाः क्र याकलापान ाम् अलोके भवतः न ष्कर्षेण सह सहमताः स्मः ।

बालकान ां भोजन व षये भवतः दृष्ट कोणः अस्माकं रोचते। अतीव भद्रं खलु। ए तावत् सत्यं यत् बालस्य कच्चे फलस्य स्वाभाव क स्वादः पक्वभोजन स्य पक्षे जन ीतेव व मुख करणीयः भवत । भवतः व षये च भवतः व्यापकं उ पचारं वयं प्रशं सयामः यतः ५३ पृष्ठान ां अन ्तरे भवता अवश्यमेव सर्वेषां पक्षेषु तर्काः सह तुं अन ताः भवेत् स्वस्थजीवन स्य दृष्ट्या अथवा रोगस्य अन क्रमणस्यन वारणस्य ग्रहणस्य च दृष्ट्या in account the

च क त्साअर्थ कन म त्तान समग्रव श्वस्य न ैत कपर णामम् अप स्पृशन ्
।

...दुर्भाग्येन मान वतायाः उ पकारकाः भव ष्यन ्त यावत् प्रत ष्ठान स्य माध ्यमेन कार्यं न कुर्वन ्त तावत् प्रशं साम् अ ्ये सामग्री पुरस्कारं न प्राप्न ुवन ्त । अ ्यथा क ं न कर्तुं शक्यते यत् वैज् ान कैः सं शोध न ार्थं दान ं क्र यमाणान ां शतसहस्राणां पौण्ड ान ां दशमां शेन अप ये बहुध ा केवलं कालान न ्तरं र क्तस्थान ान आकर्षयन ्त यद्यप पर णामैः वस्तुतः हान ः न कृता

THE CW DANIEL COMPANY LIMITED ए श ं गडन ् रोचफोर्ड ए सेक्स इङ्ग्लैण्ड्।

९.

मेक्स को डीए फ अप्रैल .

प्र यः होवन ेस यन ्महोदयः १.

भवतः पुस्तकं RAWEATING इत वयं अध ुन ा ए व प्राप्तवन ्तः केवलं क glimpse अहं आगच्छाम यत् ए तत् अत्यन ्तं रोचकम् अस्त तथा च भवान ्वास्तवतः जन ान ्प्रत्ययय तुं प्रयतमान ोऽप सुन ्दरं कार्यं करोत यत् सर्वेभ्यः श्रेष्ठं प्रकृतेः अन ुसरणं व न ा यत् अमूर्तं पर वर्तन ं मान वजतेः तया सह कृतम् अस्त ।

इङ्ग्. CARLCS PRIETO LOSANO. महाप्रबन ्ध का INTER अमेर की ASSN. स्वच्छता अभ यां त्र की के अल्फों सो हेरेरा मेक्स को डीए फ

९.

म त्रगृहम् १३ अप्रैल १९ ६४।

भवतः RawEating इत पुस्तकं Friends Service Council इत्यत्र आ तं तत् पठ तुं मम रुच ः अभवत्। अहं तत् म त्राणां पुस्तकालयस्य शाकाहारीसङ्घं प्रत प्रेषय ष्याम यत्र अ ्येभ्यः उ पयोगी भवेत् इत आशासे।
भवता स्वस्य लेखने क्वच्चैः प्राकृत कैः आहारैः सह ए तादृशं सरलं जीवन ं च यत् उ त्तमं कार्यं कृतम् अस्त तदर्थं ध न ्यवादः । जात्पोषणस्य पृथ व्यां शान ्त स्य च आशायाः च ह्न ं दृश्यते। अहं तत् व श्वस म

अध्यात्म कप्रकाशस्य प्रत अस्मान ् अध कं सं वेदन शीलं कर्तव्यम्। सम्प्रत अहं
शाकाहारी शाकाहारी अण्ड ान दुग्ध ं मध ु इत्यादीन न सेवन ्
अस्म अतः अहं भवतः सुझावस्य मूल्यं ददाम अप च अहं कृतज् ः अस्म यत्
अध काः जन ाः ए तत् सम्यक् जीवन पद्ध त रूपेण द्रष्टुं आ च्छन ्त । अध ुन ा व व ध ाः
समाजः सन ्त मान वतावादीः शाकाहार णः शान ्त प्र याः च सन ्त ए तेषां
च व श्वैक्तां प्रत साहाय्यं कर्तव्यम्।

QUEENIE DAWE म त्रगृहं Euston Rd. लण्ड न ् ए न ड ब्ल्यूअई

१.

इजरायल २२ जन वरी १९ ६५।

प्र य गुरु

भवतः पुस्तकं RawEating इत पठ त्वा वयं भवतः अन ्यपुस्तकान अङ्ग्लभाषायां
पठ तुम् इच्छामः ... यद जन ाः केवलं च न ्तय ष्यन ्त आगच्छन ्त च यत् ते स्वशरीरे
यत् कचरान ् गृह्णन ्त तत् सर्वं व न ा स्वस्थतरं सुख न ं च भव तुम् अर्हन ्त त्वं
अस्माकं समयस्य भव ष्यद्वाद ः अस ।

ए म. न ेजह डॉ. ऑफ न ेचुरोपैथी प्रेस. इजरायल प्राकृत कच क त्सा assn.
न ेजह ए स्टेट म श्मार हाश व आ इजरायल।

१.

प्र य गुरु

भवतः पुस्तकं RawEating इत पठ तवान ् मम अतीव रोच ते। अतीव रोच कं
सर्वेषु यतः प्रकृत ः यथा उ त्पादयत तथा भोजन ं भोक्तव्यम् ।

भवतः मौल क ब न ्दवः ते ए व सन ्त ये मया मम पुस्तकेषु लेखन ेषु च
स्थाप ताः बहुकालपूर्वं ... अहं तस्य स्पेन ्भाषायां अन ुवादं कर्तुम् इच्छाम यद भवान ्
व चारं स्वीकुर्वत । यद भवतः मन स क मप न भवत तर्ह मम कृते प्रत ल प ं
प्रेषयन ्तु । अहं स्पेन देशस्य ए कस्याः पत्र कायाः कृते तस्य समीक्षां करोम बायोन ोम या
स्पेन देशस्य मैड्र ड्न गरे प्रकाश तम्...

ए सेवेरोन ् प्राकृत कच क त्सायाः डॉ. कोलुं गा ला र ए रा स्पेन ।

९ .

बोस्टन ् जुलाई ५ १९ ६६ ।

अभ वादन म् ओर्होवमहोदयः १.

सं लग्न ं भवन ्तः भवतः सप्तपुस्तकान ां कृते दश डॉलरं प्राप्न ुवन ्त यस्य शीर्षकं क्व्चाभक्षणम् इत । ए तेन भवतः यथाशक्त बुलेट न ्No. मेलद्वारा प्रेषणस्य व्ययस्य आच्छादन ाय त्रयः डॉलरस्य शेषं त्यक्ष्यत ।

भवतः प्रथमक्रमाङ्कस्य बुलेट न स्य व षये अस्माकं बहु रुच : अस्त यतोह अस्माकं अभ प्रायः अस्त यत् तस्य प्रत ल प ं तेषां बहून ां जन ान ां कृते मेलद्वारा प्रेषय तुं ये अस्मान ् स्वस्वास्थ्यसमस्यान ां व षये ल खन ्त । बहुजन ान ाम् आशीर्वादः भव ष्यत इत वयं न श्चयं अन ुभवामः ।

यद भवान ् अस्मान ् स्वस्य बुलेट न ् क्रमाङ्कस्य अन ुकरणप्रत ल प ं कर्तुं अन ुमत ं दास्यत तर्ह वयं तस्य प्रशं सा कर ष्यामः यतः अवश्यमेव भवतः अन ुमत ं व न ा ए तत् कर्तुं न व चारय ष्यामः । यद अन ुमत : दीयते तर्ह वयं ए कं शब्दं न योजय ष्यामः न हृतेम वा। वयं ए क अलाभकारी सं स्था अस्मत् पीड तान ां मान वतायाः पुन : मार्गं प्राप्तुं साहाय्यं कर्तुं न श्छलतया इच्छन ्तः स्मः यत् प्रकृत्या अस्माकं अभ प्रायः आसीत्। भवन ्तः अप तया ए व कामन ा प्रेर ताः इत वयं न श्च न ्ताः स्मः ।

आशासे प्र य ओर्होवमहोदय भवान ् ए तत् स्वस्य व्यक्त गतं ध ्यान ं दत्त्वा यथा शीघ्रं भवतः कृते सुव ध ां भवत तथा व मान मेलद्वारा भवतः वचन ं श्रोतुम्। यद भवान ् स्वस्य वायुमेलपत्रे स्वस्य प्रथमक्रमाङ्कस्य कत पयान बुलेट न ् पत्राण सं लग्न ं कर ष्यत तर्ह अप वयं तस्य बहु प्रशं सा कर ष्यामः इत ।

सं स्थापक THE RISING SUN NATIONAL MEDICAL शारीर कअन ुसं ध ान फाउ ण्डेशन INC.

१९ ०८ तमे वर्षे न कोला टेस्ला थॉमस ए ड सन फ्रां स स् र चर्ड्स इत्यन ेन «मूलसं शोध न समाज » इत न ाम्न ा आयोज तम्। ए न व ग्मोर डीडी
कार्यकारी अध ्यक्षः ए क्सेटर सेण्ट् बोस्टन ्

९ .

लॉस ए न ्जल्स जून २३ १९ ६६ ।

मम प्र यः भ्राता १.

लेखकः अद्यैव भवतः कुशलतया ल ख तं बोध प्रदं च पुस्तकं कच्चाभक्षणम्
इत शीर्षकं प्राप्तवान् तस्य पठन स्य च अतीव आ न दं प्राप्तवान्। सः भवद्भ्यः
अस्याः व द्वान् प्रस्तुत स्य व षये व शेषतः च आकं प्राकृत कं खद्यं
खदन स्य साहस कसमर्थन स्य समर्थन स्य च कृते स्वस्य हार्द कं अभ न न दन करतुम्
इच्छत

ए षा आहारप्रक्र या च रकालात् गम्भीरतापूर्वकं सदस्यतां गृहीतवती अस्त वस्तुतः
व द्युत्चुम्बकीयच क त्सायन त्राणां न र्माणे प्रवृत्ते सत सः प्रायः ४० वर्षपूर्वं
वा १९ २६ तमे वर्षे वा च क त्सकान ाम् पर चार काणां च कृते आ ेकाः आहाराः
ल ख तवान् येषु कच्चे प्रध ान तायाः अ ुशं सा कृता । दैन कआहारस्य आहाराः ...

लेखकेन व द्युत्चुम्बकीयन र्गमन स्य व क रणस्य च क्षेत्रेषु अ न तरं
कृष रसायन शास्त्रस्य महत्त्वपूर्णव षयेषु अप दीर्घकालं यावत् शोध कृतम्
यत्र अद्यत्वे मान वतायाः आङ्कजन कान ाम् आवश्यकतान ां पूर्तये न केवलं पर माणात्मकाः
अप तु गुणात्मकाः आवश्यकताः अप सम्म ल ताः आसन्.

आ्रे गमन ात् पूर्वं वयं पृच्छामः यत् भवतः पूर्वस्य कश्चन अस्त वा
खण्डाः अङ्ग्लभाषायां ल ख ताः आसन् तेषु ए कः अमेन याभाषायां प्रकाश तः
इत लक्ष्यते। यद ए वम् अस्त तर्ह लेखकः अप तथैव अध्ययन कर्तुम् इच्छत यथा
भवतः सम्मान न ीयस्य मान वीयकार्यस्य पूर्णतया आगमन न श्चयं
कर्तुं शक्न ोत ।

व्याख्यान रूपेण लेखकेन भक्तम त वक्तव्यम्
ए कस्य व्यापकस्य ग्रन्थस्य समाप्त्यर्थं पर्याप्तः समयः पर श्रमः च अर्थात्
समाप्तस्य व षये यस्य शीर्षकं The Supersensible Rescue of Man इत
यत् खलु गहन व षयं आच्छादयत .

ए तत् ज् ापन न वर्तय तुं पूर्वं लेखकः वक्तुं शक्न ोत यत् भवतः पुस्तकं
मान वजतेः कृते बहुमूल्यं योगदान म् अस्त व्यापकपठन अध्ययन च अर्हत
मन ुष्यः वन स्पत जीवन मेव ए कमात्रं सन तोषजन कं अ न कारखन म् इत गणय तुं
असफलः भवत न च पशुः न सः वन स्पत व न ा अस्त त्वं प्राप्तुं
शक्न ोत स्वस्य जीवन यापन ार्थं जैव कावस्थायां महत्त्वपूर्णध ातुः
तत्त्वान च सृजत प्रदातव्यं च सः अद्याप मन यते इव

क्वच्चा इत अशुद्ध ं क्वच्चं अयोग्यं तस्य उपयोगाय वा भोगाय वा असज्जं ...

यथा महान् डॉ. एलेक्स स् कैरेल् क्त पयदशकमूर्वं ल ख तवान् यत् पुरुषाः अधा न कसभ्यतायाः वर्तमान मार्गेण अनुसरणं कर्तुं न शक्नुवन् त यतः ते क्षीणाः भवन् त । जड द्रव्यव ज् ान ानां सौन् दर्येन ते मुग्धाः अभवन् । तेषां शरीरं चैतन् यं च प्राकृत कन यमान ाम् अध ीन म् इत तेषां न अगतम् यत् तेषां अस्पष्टतरं क न् तु न ाक्षत्रजातोः न यमेभ्यः यथा अ वार्यम्। न च ते एतान् न यमान् अ क्रम तुं न शक्नुवन् त इत अगतवन् तः । अतः तेषां ब्रह्माण्डस्य सहपुरुषस्य अन् तः करणस्य च उत्तकन ाम् मन सः च आश्यकाः सम्बन् धाः ज् ातव्याः यद सः क्षीणः भवेत् तर्ह सभ्यतायाः सौन् दर्यं भौत कस्य जातः भव्यता अ व लुप्तं स्यात्। डॉ. कैरेल् प्रायः एतत् तथ्यं सं केतयत यत् अध काध कं महान् च क त्सालयन र्माणं केवलं प्रभावैः सह न रन् तरं न वारणं न कृत्वा कारणैः सह न वारणस्य आश्यकतां न अ तयत

अतः मान वतां श क्ष तुं प्राकृत कमूलभूतं सामान् यज् ान ं स्वकर्तव्यदाय त्वन र्वहणं च प्रत प्रत्यागन् तुं च अस्माकं बहु क मप कर्तव्यम् अस्त ।

डॉ. ARIHUR B. WALKER S. Sherbourne Drive लॉस एन् जल्स कैल फोर्न या अोर का

९ .

Allegany NY अक्टोबर .

प्र य श्री ओर्होव ९ .

भवतः एकं पुस्तकं क्वच्चाभक्षणम् मम हस्ते आतं अहं च अस्म तस्य व षयवस्तुभ : अतीव प्रभाव तः एतावत् यत् मया क्वच्चाभक्षणव्यवस्था स्वीकृता। अत्र मम एकं कृष क्षेत्रम् अस्त यत्र अहं स्वस्य फलान न ट्स् शाकान च जैव करूपेण पोषयाम तथा च मम रुच : अस्त यत् अन् येषां सम्यक्स्वास्थ्यं प्राप्तुं क्वच्चा भोजन स्य माध् यमेन साहाय्यं कर्तुं अतः एतत् मन स कृत्वा अहं भवद्भ्यः $. कृते बैं कस्य मसौदां प्रेषयाम यत् प्रत कृतीन ां भुक्त ं आच्छादयत

भवतः पुस्तकम्। अग्र च मम म त्रेभ्यः दातुं भवतः बुलेट न ्क्रमाङ्कस्य १ अा ेकम्रत याः प्रशं सा कर ष्याम ...

अहम् अस्म न ्देशे भवतः पुस्तकस्य प्रचारार्थं यत्क मप कर्तुं शक्न ोम तत् कर ष्याम यतः ए तेन मम वास्तव कस्वास्थ्यस्य उ त्तममार्गः अ ्वेष्टुं साहाय्यं कृतम्। अग्र अोर कादेशे मम महती अ ुयायी अस्त तथा च अहं सम्यक्अाहारस्य जीवन स्य च माध ्यमेन GOOD HEALTH इत्यस्य कार्याय समर्प तः अस्म । अहं

अोर कन प्राकृत कस्वच्छतासङ्घस्य सदस्यः अस्म । मम अभ प्रायः अस्त यत् भवतः पुस्तकस्य माध ्यमेन कच्चा भोजन स्य सुसमाचारस्य प्रसारणं न रन ्तरं कर्तुं शक्न ोम तथा च व श्वासं करोम यत् ए तत् भवतः पुस्तकस्य कृते अध कमात्रायां अध कान अध कान अादेशान अा य ष्यत । अग्र मम सुन ्दरं कृष क्षेत्रम् अस्त यद भवान ् अस्म न ्देशे आ च्छत तर्ह भवान ् मम अत थ रूपेण आत्य स्थातुं स्वागतम् ।

श्री अञ्जुग्गीए री डब्ल्यू माइल अा.डी. ए लेगन ी न ्यूयॉर्का राष्ट्रपत
of GOOD GUYS OF THE GLOBE शान ्त : पुरुषाणां प्रत सद्भावन ा ।

१.

मेडोजअफ् दान १ स तम्बर १९ ६६ १.

प्र य म त्र अहं शाकाहारी कच्चाहारी च अस्म अहम् ए तत् प्रचारयाम पाठयाम च। मया भवतः बुलेट न ्क्रमाङ्क १ माउ ण्ट् स योन ्र पोर्टर् इत्यत्र प्राप्तः अहं च तत् क्टय त्वा न : शुल्कं दातुं पुन र्मुद्रणं कृतवान ्... क ं मया भवन ्तं न पृष्ट्वा ए तत् कृत्वा भवतः पादौ पदात क ं च भवन ्तः मम मुद्रणस्य अध कारं ददत more of these to give away free to my sick friend ... मम समीपे जॅन ् टी. र क्टर् इत्यस्य बहुमूल्यं पुस्तकं Nature The Healer अस्त परन ्तु भवान ् क ं वदत इत द्रष्टव्यम्। कृपया मां कच्चाभक्षणम् प्रेषयन ्तु यद ए तत् Nature The Healer इत्यस्य तुल्यम् अस्त तर्ह मम सहपुरुषेभ्यः दातुं तेषु बहवः मम अावश्यकता भव ष्यत । अहम् अग्र पत्र कालेखकः अस्म परन ्तु अहं वैद्यः न ास्म ...

११ द सम्बर १९ ६६ १.

भवतः उ त्तमपत्रेण सह पुस्तकान प्राप्य अहं अध कं प्रसन ्न : अभवम्... म त्र अहं मन ्ये भवतः पुस्तकं शीर्षाण अस्त अहं न ेचर द हीलर इत्यस्मात् लघुतरं अ ्व ष्यमाणः अासम्। कच्चाहारस्य मूल्यं जन ान ् बोध य तुं तस्मात् उ त्तमं कार्यं न ास्त । अहं मन ्ये भवतः पुस्तकम् इदान ीं मम अावश्यकतान ां सेवां करोत यथा बृहत्तरं पुस्तकं अध कान सद्व षयाण अग्र बह : अा यत । अा् भवता प्रेष तान पुस्तकान अहं उ पयोक्तुं शक्न ोम ... भवतः क ्च त् अध कं अावश्यकम्

पुस्तकान । अहं फ्लोर डान गरस्य म शन रीयात्रायां गच्छाम अस्म न् भ्रमणकाले भवतः पुस्तकान ां बहु उपयोगं कर्तुं शक्न ोम । अहम् अस्म न् रूपेण कच्चाहारं प्रसारय तुं बह : अस्म कच्चाहारं प्राप्तुं केचन प्रकरणाः अप गृहीतुं अहव ताः अस्म । अध ुन ा वैद्यैः मृत्यवे प्रायः त्यक्ता मृत्योः समये एक मह ला शयान ः अस्त । सा मां याचते यत् अहं तस्याः अहारं प्राप्तुं साहाय्यं करोम अहं आशासे यत् शीघ्रमेव एतत् कर ष्याम ...

श्रीमती IW कैरोल Box Meadows of Dan Va. USA

१.

इजरायल आस्त २२ १९ ६६ १.

अप प्र य आरेहोव महोदय। अद्य अहं भवतः उत्तमं पुस्तकं RAW EATING इत पठ त्वा समाप्तवान् इत अतीव आन न्देन । यद मान वता एकस्म न् द न े प्राकृत कभोजन स्य महत्त्वं गृह्णीयात् तर्ह मान वजीवन स्य इत हासे एषः न ूतन युगस्य आरम्भः भव ष्यत केवलं स्वर्गः एव भव ष्यत ।

भवतः अन ुज्ञ ां प्राप्य अहं पर चयं ददाम । मम न ाम जेसेफ् रेजेन् अस्त अहं ४३ वर्षीयः अस्म वर्षत्रयपूर्वं इजरायल्देशम् आतः कुमाट् होल म्च क त्सा सङ्गठन े च क त्सकरूपेण कार्यं करोम च। अहं न त्यकार्य्ये सुखं न अन ुभवाम यतः अहं औषध ान व षाण व ह तुम् बाध्यः अस्म । यद्यप अहं न्यून तमं मात्रां primum non nocere न र्ध ारय तुं प्रयतन ्ते तथाप मम व षध क्रमअभ्यासेन अहं सन्तुष्टः न ास्म मया कार्यं कर्तव्यं यतोह अहं व वाह तः पुरुषः अस्म मम पत्न ी तेहरान न गरस्य अस्त ... भवतः पुस्तकं पठ त्वा अहं भवन ्तं ल ख त्वा पृच्छाम यत् भवान् मम भार्यायाः कृते फारसीभाषायां क ्च त् साह त्यं अस्मान् प्रेषय तुं शक्न ोत वा इत । मम व श्वासः अस्त यत् यद सा प्राकृत कभोजन स्य व षये पठत तस्य प्रभावस्य व षये च मान वजीवस्य उपर पठत तर्ह सा अस्माकं बालकं वयं श शुं अपेक्षयामः मृततत्त्वैः पोषय तुं साहसं न कर ष्यत

क्त पयवर्षपूर्वं इस्तान बुलन गरे मम क्र याकलापान ाम् व षये क्त पयान व वरणान दातुम् इच्छाम । अहं द तुर्की शाकाहारीस्वच्छतावादी सोसाइटी इत्यस्य महासच वः आसम् अन ्दोलन स्य सक्र यतमेषु सदस्येषु अन ्यतमः आसम्। तत्र च क त्सासं स्थाः रसायन ोद्योगश्च अस्माकं शाकाहारीअन ्दोलन े तेषां व षाणां कृते सं कटं दृष्टवन ्तः तथा च एक यहूदी इत न ाम्न ा अहं दुर्बलतमः ब न ्दुः आसम् यस्य न ाशः तेषां कृते सुलभः आसीत् ते

मम व्यक्त स्य बहु हान म् अकरोत् तथा च यस्म न ् देशे अहं जतः यत्र अहं अध ीतवान ्
यस्य ज्ञ ान ् मम प्र याः च देशं सदा त्यक्तुं बाध ्यः अभवम्। परन ्तु मया इस्राए लदेशम्
आ न ्तुम् अभवत्। द ष्ट्या अत्र वयं शाकाहारस्य प्राकृत कजीवन स्य च व षये स्वतन ्त्रतया वक्तुं
ल ख तुं च शक्न ुमः । २० तः अध काः प्राकृत क्च क त्सकाः सन ्त तथा च
अस्माकं शाकाहार णां ग्रामः अ अस्त अ र म इत गलीलपर्वतेषु
SATAD इत न गरस्य समीपे

सप्ताहपूर्वं अहं द्व तीयवारं ए तत् स्थान ं गतः अहं प्रसन ्न : आसीत् तत्र
स्थातुम् न वस तुं च इच्छाम स्म। परन ्तु सर्वप्रथमं मया मम भार्यायाः प्रत्ययः
कर्तव्यः । कृपया अहं भवन ्तं प्रार्थयाम यत् भवन ्तः मम व षये फारसीभाषायां
क ्च त् साह त्यं प्रेषयन ्तु।

अ ाह तस्य च त्रं दृष्ट्वा अ न ्दः अभवत् ए तावत् आकर्षकं च...
स्वस्थः । तस्याः च त्रं दृष्ट्वा ए व तस्याः स्वास्थ्यं अ ुभव तुं शक्यते ।

१२ न वम्बर १९ ६६ १.

भवतः अतीव रोचकं पुस्त का Raw
खदन म् इत तस्य फारसीसं स्करणे। अहं भवतः कृतज् : अस्म अ्वासे यत् मम भार्या
व षयं अध क्तया अ ागम ष्यत इत । अहम् अ अ्वासे यत् मम बालकः पक्वस्य
अप्राकृत कभोज स्य हान : मुक्तः भव ष्यत ...च क त्सासङ्गठन े मम कार्यस्य
अभावेऽप अहं स्वच्छजीवन पद्ध त ं अ ुसरणं कर्तुम् इच्छन ्तीन ां ज्ञ ान ां पालन ं
करोम । यदा अहं तुर्कीदेशे आसम् तदा अहं प्राकृत कस्वच्छताव दः इत रूपेण मम रोग णां
पालन ं कुर्वन ् आसीत्। इदान ीं इजरायले प्रथमं मया जीवन यापन ं कर्तव्यम् अतः
च क त्सासङ्गठन े कार्यं कर्तव्यम्।

शीघ्रं वा पश्च ात् वा केवलं औषध रह तक्षेत्रे ए व कार्यं कर्तव्यं भव ष्यत । क न ्तु
स्वास्थ्यव हारं व न ा ए तत् पर्याप्तं सन ्तोषज कं न भव ष्यत अतः केभ्यः
प्राकृत क्च क त्सकैः सह म ल त्वा वयं अस्माकं साहाय्यं कर्तुं इच्छुकान ् ज्ञ ान ्
अ ्वेषयामः अ्वासे यत् अच रेण समये अहं भवद्भ्यः तस्य व षये अध कं वदाम ।

डॉ. जेसेफ राजेन अल्लोजेरोव सें ट क र यात मलाखी इजरायल

१.

बाल्ड्व न ्पार्क कैल फोर्न या अप्रैल .

प्र य म त्र १.

इजरायलस्य जेरुसलेमस्य माउण्ट्स योन्र पोर्टर् इत्यस्मिन् कच्चाभोजनविषये भवतः लेखं दृष्ट्वा अहं प्रसन्नः अभवम्। सम्पादकः मम भ्राता अस्ति । अहं प्रसन्नः अस्मि यत् भवता तस्य पत्रे भवतः पुस्तकस्य विषये कथितम्। कच्चाहारविषये अधिकसाहित्येषु मम अतीव रुचिः अस्ति अतः अहं मम आदेशं प्रेषयामि मम प्रथमं यतः अहम् एतत् बहु आवश्यकं सत्यं प्रसारयितुं अभिलषन्अस्मि ।

२० जून १९६६।

भवतः बहुमूल्यं पुस्तकं मया प्राप्तम्। ते केवलं मम आवश्यकता अस्ति ... अहं मूल्यं ददामि पुस्तकानि अतीव आश्वासे च विभिन्नराष्ट्रेषु बहवः जनाः तानि प्राप्नुयुः यतः मम सौभाग्यम् अभवत्...

नवम्बर् १३ १९६६.अहं प्रसन्नः अस्मि यत् इदानीं भवतः कति पयानि पुस्तकानि अधिकानि आदेशयितुं शक्नोमि कच्चाभक्षणम् इति । ते एव जनानां आवश्यकता अस्ति । अहं बहु शीघ्रमेव एतत् आदेशं प्रेषयितुम् इच्छामि स्म परन्तु यावत् अहं धनं न रक्षितुं शक्नोमि तावत् प्रतीक्षमाणः आसम्। अहं मन्ये आर् मे समये अहं शीघ्रमेव आदेशं दातुं शक्नोमि यतः मम केचन वस्तूनि परिपालिताः सन्ति ... अहम् एकः एव निवसति अहं वर्षीयः भविष्यामि th Feb. अतः अहं पुस्तकानि गृहीत्वा बहिः गत्वा तानि यथाविक्रेतुं न शक्नोमि एकः युवकः शक्नोति स्म। पुस्तकेषु मम नाम पता च लिखित्वा ये पठिष्यन्ति तेभ्यः ऋणं ददामि । अहं इच्छामि यत् पुस्तकानि परितः गच्छन्तु अतः अहं तान्कस्यचित् गृहे परितः शयनं कर्तुं बहिः दातुं न शक्नोमि ... अहं प्राकृतिकभोजनपद्धतिं यथा सर्वोत्तमरूपेण जनामि तथा अनुसरणं कर्तुं प्रयतमानोऽस्मि प्रायः सर्वेषां कृते

गतद्वयं वर्षम्। अहम् एतत् सर्वं अपराह्णे मम उद्याने कार्यं कृतवान् अहं च निश्रान्तः ...

ओराफ्। CARPENTER कैल फोर्न या ओरे का

१.

अल्बर्टा अप्रैल ९ १९६६.

प्रिय गुरु

अहं माउण्ट्स योन्र पोर्टर् इत्यस्य पाठकः अस्मि `कच्चा खाद्यस्य मूल्यम् इति लेखस्य विषये च रुचिः अस्ति । अहं ७५ वर्षाणि युवा अस्मि स्वाभाविकतया च कच्चाहारस्य आहारस्य गुणानाम् लाभं प्राप्तुम् इच्छामि । अहं पूर्वदिनेषु क्रीडकः अभवम् किन्तु पक्वभोजनस्य आहारस्य कृते समर्पितः ।

कष्टं सम्यक्प्रकारं शाकं फलं च प्राप्तुं भवत खन जइ ्जेक्शन ्रह तं अत्र
कन ाडादेशे।

जॅर्जबेन ्दक्ष णभूम कन ाडा।

९ .

स्वान ्सी मार्च १ १९ ६४ ।

प्र य श्री ओर्होव ९ .

जन वरीमासे आरम्भे TONIGHT कार्यक्रमं पश्यन ्on...
मम दूरदर्शन सेट् भवतः पुस्तकस्य दर्शन ेन तस्मात् पठ तान क्त पयान
अं शान श्रुत्वा च अहं व द्युत्प्रवाह तः अभवम्। भवतः पुस्तकस्य प्रत ल प : भवतु
इत मम अतीव उ त्सुक्ता आसीत्। अतः अहं प्रकाशकस्य इत्यादीन ां आवश्यकव वरणान ां कृते
BBC पर्यन ्तं ल ख तवान ्हा मया सूच तं अत ्ततः यत् अस्म न ्देशे ए तत्
अप्राप्यम् अस्त । तथाप तेषां कृते ए कमात्रं सम्पर्कं प्रेष तवन ्तः अतः अहं भवद्भ्यः
ल ख तुं न श्चयं कृतवान ्यद केवलं भवतः ध न ्यवादं दातुं भवतः सन ्देशस्य
प्रसारणे सफलतां कामन ा च। अहं तु सहमतः उ ग्रतया यत् आहारव्यसन ं सर्वेभ्यः दुष्टेभ्यः
सर्वाध कं हान कारकम् अस्त । क ं भ न ्न ं जात् ए तत् भव तुम् अर्हत यद
मान वता भवतः पुस्तके यथा आ्रहं कृतं तथा स्वस्य आहारस्य रीत र वाजं पर वर्तयत ।
भवतः उ दाहरणम् अद्यत्वे जात मान वह ताय सर्वोच्चः प्रयासः अस्त । भवतः जयजयकारः
अस्य युग स्य परमः न बी...

१९ ६४ तमस्य वर्षस्य ए प्र लमासस्य २९ द न ाङ्केगतबुध वासरे यदा भवतः पुस्तकं
पत्रं च आतं तदा क यत् सुखदः द वसः आसीत्। आशोष तं कदाच त् मां च स्तब्ध ं
कृतवान ्। सर्वेभ्यः अप अध कं तया मां न ूतन तया बोध तं प्रेरणा च दत्ता। बाल्यकालात्
ए व यदा अहं रव वासरस्य व द्यालये अन ेकान उ द्ध रणं कण्ठस्थं कृतवान ्तदा अहं सत्यं
अन ्व षम्। सत्यं ज् ास्यथ सत्यं च युष्मान ्मुक्तं कर ष्यत । अन ्वेषणं मां
भ न ्न भ न ्न चर्चमाध ्यमेन तर्कवादं प्रत ततः खद्यसुध ारप्रकृत
च क त्सासह तं शाकाहारं प्रत च अन ्ततः जीवन स्य समस्यान ां ए कमात्रं स्वीकार्यं
मम कृते व्याख्यान ं कृत्वाकर्मपुन र्जन ्मव्याख्यान सह तं थ ओसोफीपर्यन ्तं
न ेतवती। क यत् दीर्घयात्रा अभवत्। अन्र च अन ्ते भवतः पुस्तकं पश्यन ्`THIS IS IT इत अहं
अन ुभवाम । ए तादृशस्य अद्भुतस्य उ पहारस्य कृते ध न ्यवादः भवतः पत्रमप
न ध ं कुरुत...

फेब्रुवरी ३ १९ ६६.भवतः पुन : श्रुत्वा महती आ न ्दः अभवत् तथा च... भवतः उ दाहरणम् अ ुसृत्य ये बहवः सफलताः प्राप्ताः तेषां व षये भवतः पत्र कातः श क्ष्मन ्तु... मम स्वस्य पौत्रस्य व षये ज् ातुं भवतः रुच : भव ष्यत । १९ ६४ तमे वर्षे तस्य तं त्र काव कारः जतः अल्पकालं यावत् सः मान स क्च क त्सालये आसीत् । सः बह : आ तः ततः शीघ्रमेव अहं भवतः पुस्तकस्य प्रत ल प ं तस्मै प्रेषय तुं समर्थः अभवम्... सः जलं प्रत बकः इव कच्चाभोजन ं प्रत गतवान ् अद्भुतं च पुन र्प्राप्त म् अकरोत्। तया तस्य समग्रदृष्ट कोणं व्यक्त त्वं च पर वर्त तम् अध ्न ा सः अध ्ययन े उ त्तमं प्रगत म् अकरोत् । सः म्यान ्चेस्टरव श्वव द्यालये कलाछात्रः अस्त ।

श्रीमती गेन ा हैरीस् Hston Place West Cross Swansea Glamorgan England.

९ .

साउ थसी २० फेब्रुवरी १९ ६४ ।

प्र य गुरु

कथं प्राप्तव्यम त व वरणं ददास चेत् अहं बाध ्यः स्याम् ATERHOV इत्यस्य RAW EATING इत न ामकं पुस्तकम्। लण्डन ् न गरस्य ब्र ट शप्रसारणन गमः भवतः सम्बोध न ं दत्तवान ् यतः ते मां सूच तवन ्तः यत् पुस्तकं ब्र ट शभाषायां न प्राप्यते इत । अहं बहु इच्छाम यत् प्रत ल प : भवतु।

th March . भवतः RawEating इत पुस्तकस्य कृते अतीव ध न ्यवादः यत् मया गतगुरुवासरे th March इत द न े प्राप्तम्। भवतः पुस्तकस्य व षयवस्तु खलु मम कृते ए कः प्रकाशन : आसीत् मान वस्य आवश्यकतान ां आवश्यकतान ां च व षये मया पठ तं सर्वाध कं अद्भुतं पुस्तकम्। पुस्तकस्य व षयः सम्पूर्णे क यत् न ष्कपटः हृदयस्पर्शी च इत अ मया च न ्त तम्। अध ्ययन स्य दीर्घतां पुस्तकस्य पर कल्पन ायाः सज्जीकरणस्य च प्रयत्न े यः समयः अवश्यं गतः इत अहं प्रशं सयाम । ए षा अतीव दुर्बलव्य ज्न ा अस्त यत् अहं यथार्थतया कथं अ ुभवाम तथा च अ ्येषां जन ान ां रुच ं प्राप्तुं यथाशक्त प्रयत्न : कर ष्याम परन ्तु जन ाः क म् इत ज् ात्वा ते स्वअभ्यासान ां पर वर्तन ं कर्तुं क यत् अ च्छन ्त इत ज् ात्वा व शेषतः भोजन ं कर्तुं क यत् अ च्छन ्त इत ज् ात्वा ए तत् सुलभं कार्यं न भव ष्यत ए कः । तथाप अहं तान ् प्रत्ययय तुं यथाशक्त प्रयत्न : कर ष्याम भवतः पुस्तकं प्रेषय तुं च प्रेरय ष्याम ... यद भवान ् रुच ं लभते तर्ह अहं भवन ्तं समये समये सूचय ष्याम यत् कथं कार्यं भवत ...

श्रीमती वी ए म स्न ेल ं ग व क्टोर या आर.डी. साउ थसी हन ्ट्स् इङ्ग्लैण्ड्।

१.

सां ता रोज न वम्बर .

प्र य गुरु

भवतः पुस्तकं कच्चाभक्षणम् इत पठ त्वा मम आ न ्दः अभवत् मम कृते ए कं पुस्तकं भवतु इत अतीव इच्छाम । मम म त्रद्वयेन सह चर्चां कृत्वा ते अप ए कं प्राप्तुं रुच ं लभन ्ते अतः अहं त्रयाणां पुस्तकान ां कृते $. मूल्येन ध न अदेशं सं लग्न ं करोम ... ए तान पुस्तकान प्राप्तुं अहं सर्वाध कं उ द्व ग्न : अस्म ... अहं शतप्रत शतम् अस्म कच्चा भोजन कर्त्ता इत रुच करेषु च सद्वचन ं प्रसारयाम । कच्चाहाराः मम प्राणान ् रक्ष तवन ्तः ।

१९ ६५ जन वरी २१ तार ख १.

$. योगस्य अन ुरोध ं कृत्वा चालान ेन सह सं लग्न ं RawEating इत्यस्य प्रत कृतयः प्राप्ते अहं बैं कस्य मसौदां सं लग्न ं करोम ... अप च RawEating इत्यस्य अध कप्रत कृतीन ां कृते अत र क्तं $. अप । भवतः ए तस्य महान ् कार्यस्य माध ्यमेन कच्चाहारस्य आवश्यकतां जन ान ् अवगन ्तुं साहाय्यं कर्तुं अवसरं यथार्थतया प्रशं सयाम । ध न ्यवादः ।

१९ ६५ तमे वर्षे फेब्रुवरी २ द न ाङ्के १.

Let s Live पत्र कायाः प्रत ल प : मार्ट न ्रेन ेक् इत्यस्य पठन ार्थं भवतः अस्त लेख `कच्चे खद्य पदार्थों में साहस ककार्य ।

अस्म न ्मासस्य अं कः मम पत्रं वहत यत् अहं च मम पत न ा सह कथं शतप्रत शतम् कच्चान खद्यान खद तुम् आरब्ध ाः । वयम् अस्म न ् व षये सर्वाध कं उ त्साह ताः स्मः मार्ट न ् इत्यस्य ए तस्य भोजन स्य प्रचारार्थं साहाय्यं कर ष्यामः यथाशक्त ।

भवतः स्वकीयं पुस्तकं `कच्चाभक्षणम् केवलं भयान कम् अस्त । अहं तावत् प्रसन ्न : अस्म ए तत् ज् ान ं अन ् व ष्यमाणान ां जन ान ां मध ्ये व तरन ्तु। सत्यं यत् ते अस्म न ् क्षणे अल्पाः सन ्त परन ्तु कालान ्तरे बहुभ्यः अवगमन ं आम ष्यत इत मम व श्वासः । ये श्रोष्यन ्त तेषां सह शान ्ततया कार्यं करणं अतीव तृप्त करं भवत ।

६ मे १९ ६५ १.

Let s Live इत्यस्य पृष्ठाङ्कान ां अन ुरोध ं कृत्वा भवतः पत्रं प्राप्तम् क न तु अहं ... am sorry Health Food Store इत्यन ेन सर्वाण प्रत ल पान व क्रीताः । अहं भवद्भ्यः मेमासस्य अं कं प्रेषयाम यावत् भवान ् सदस्यतां ग्रहीतुं न इच्छत तावत् न म्न ल ख तअङ्कान ् प्रेषय ष्याम ।

मया भवतः पत्रस्य प्रत ल प ं मार्ट न ् रेन ेक् इत्यस्मै प्रेष तवती यत् तस्य फेब्रुवरीमासे लेखस्य सुध ारणार्थं यथा सूच तम्।

भवतः द्व तीयखण्डस्य प्रत ल प : यदा समाप्तः भव ष्यत तदा मम रुच : भव ष्यत । भवतः प्रथमखण्डस्य व क्रये मया सुसफलता प्राप्ता केचन हस्ते ए व स्थापय तुम् इच्छाम ।

श्रीमती हेलेन ए म.बुलबेक् चेरी सेण्ट् सां ता रोज अोर का

९ .

वेन स कैल फोर्न या स तम्बर .

प्र य श्री अोर्होव ९ .

भवतः पुस्तकस्य ेक्च्चाभक्षणम् इत द्वयोः प्रत योः कृते बहु ध न ्यवादः मया पठ त्वा अतीव अा न ्दः प्राप्तः ।

अहं प ्चमासाभ्यः पूर्वं पक्त्वा भोजन ं त्यक्तवान ्। अहं ३१ वर्षीयः अस्म अतीव उ त्तमं अन ुभवाम । अन ्यद न े अहं समुद्रतटे २ ५ माइलपर्यन ्तं ध ावाम तरणं करोम पर्वतेषु पदयात्राम् करोम । सप्ताहत्रयपूर्वं अहं ए कस्म न ् द न े व थन ीपर्वतस्य उ पर पदयात्राम् अकरोम्। गोलयात्रा २६ माइलपर्यन ्तं भवत पर्वतः ए व १४ ५०० पादात् अध क ऊर्ध ्वः अस्त । मम न ाडीवेगः ५८ ६० अस्त । अहं भवद्भ्यः ए तत् सर्वं वदाम यत् भवन ्तः ज्ञ ास्यन ्त यत् अपाक तं भोजन ं मान वजतेः सर्वेषां दुः खन ां उ त्तरम् अस्त ।

भवतः पुस्तकस्य व क्रयणं अोर कादेशे कदाच त् कन ाडादेशे च मम अतीव रुच : भवेत्। ५०० वा १ ००० प्रत कृतयः क यत् याचन ्ते इत कृपया मां सूचयन ्तु...

१९ ६६ फेब्रुवरी ६ तार ख १.

मम पत्न ी च अध ुन ा शतप्रत शतम् कच्च ाहारं प्रायः वर्षद्वयं यावत् अस्मत्
अत्यन ्तं उत्तमं पर णामं प्राप्य अहारः । सं लग्न ं अहं भवद्भ्यः ए कं लेख
प्रेषयाम यः मम पत्न ी शर्ली इत्यन ेन ल ख तः LET S LIVE पत्र कायां च
मुद्र तः जुलाई १९ ६५.वयं भवद्भ्यः अस्य लेखस्य सं लग्न च त्रस्य च उ पयोगं कर्तुं अन ुमन ्यते।
ए कं च त्रं अस्माकं ए कस्य अतीव प्र यस्य म त्रस्य अस्त यः कच्च ाशाकाहारी अस्त ।
सः न ग्न हस्तः स ं हैः अक्र का मल्लयुद्ध ं करोत ए तेषां स ं हान ां सर्वे
दन ्ताः न खः च सन ्त । MICKEY SOLOMON इत तस्य न ाम ।

अस्माकं जीवन े कदाप ए तावत् उ त्तमं न अन ुभूतम् यतः वयं अस्माकं भोजन ं कच्चं
खदामः । भवतः पुस्तकं कच्च ाहारव षये अस्माकं स्वाम त्वं सर्वोत्तमं पुस्तकम् अस्त
भवतः पुस्तकं च वयं बहुध ा पठामः । कच्च ाहारस्य व षये सत्यं प्रसारय तुम् इच्छामः ... भवतः
अद्भुतं पुस्तकं बहुभ्यः जन ान ां कृते उ पलभ्यते इत वयं मन ्यामहे।
सं लग्न ं $. मन ीआदेशः अस्त ...

श्रीमती शर्ली ए वं श्री Thorwald Boie वेन स Blvd. वेन स का.

अमेर का।

९ .

कोलम्ब या ए स .सी . ७ जन वरी १९ ६५ १.

Let s Live Magazine December इत्यस्म न ् भवतः पुस्त कायाः RAW
EATING इत व षये लेख मम बहु अन न ्द तः अभवत्।मया लेखकाय Martin J.
फ्र ट्ज् सः च मां ब्र ट शशाकाहारीपत्र कायां ल ख तुं सल्लाहं दत्तवान ् ते च
क्रमेण भवतः सम्पर्कं दत्तवन ्तः ...

महोदया। IRENE GOLEMON अमेर की ए

९ .

अबादन न गरस्य ए केन सज्जन ेन ल ख तस्य पत्रस्य अं शः मम फारसीपुस्तकं
पठ त्वा

अबादन २५ जुलाई १९ ६५ १.

प्र य श्री अरेहोव ९ .

भवतः लघुपुस्त कायाः मम मान स कदृष्ट कोणे महत् पर वर्तन ं जतम् येन अहं
पूर्वमेव स्वं कच्च ाभक्षकं मन ्ये । अहं जन ाम मा

कथं ध न ्यवादं दातव्यम्। अहं भवतः प्राणान ्ऋणी इत वक्तुं न अत शयोक्त : ।
त्वं अस्माकं समयस्य येशुः अस रोग णां अर्ध मृतान ां च जीवन ं ददात तस्म न ्च
क ं मध ुरं जीवन ं ... मम कृते अत्र श्वसन ीयं प्रतीयते यत् कश्च न भवतः पुस्तकं पठ तुं
शक्न ोत जीवन पद्ध त ं न पर वर्तय तुं शक्न ोत ।

सदरात अब्राादन फारस।

१.

मम व शालस्य खण्डस्य अर्मेन याभाषायां प्रकाशन ान न ्तरं कच्चा
अर्मेन यादेशे भोजन स्य पर्याप्तं अन ुसरणं प्राप्न ोत ।

येरेवान २४ मार्च १९ ६१।

प्र यः होवन ेस यन ्महोदयः ९ .

अर्मेन यादेशस्य व ज् ान अकादमीयाः केन ्द्रीयपुस्तकालयेन भवतः कच्चाभोजन ं इत
शीर्षकेण प्रथमखण्डः ध न ्यवादेन प्राप्तः । अस्माकं असं ख्याकान ां पाठकान ां भवतः
कच्चाभोजन म् इत ग्रन ्थस्य माङ्गल्याः पूर्तये प्रथमखण्डस्य प ्च प्रत याः अस्मान ्
प्रेषयन ्तु यतोह पूर्वमेव प्रेष तयोः प्रत योः सदैव प्रचलन ं भवत पर्याप्तव लम्बः च
भवत बहुभ : पाठकान ाम् आ्रहान ्पूरयन ् इत ।

THE ACADEMY OF SCIENCES OF THE ARMENIA H.MECHERIAN
सम्पूर्णखण्डस्य न देशकः ।

१.

येरेवान २० न वम्बर १९ ६१।

प्र यः होवन ेस यन ्महोदयः ९ .

अस्माकं पुस्तकालयाय प्रस्तुतस्य भवतः ेकच्चाभोजन म् इत प्रथमखण्डस्य
दशप्रत याः प्राप्ताः यस्य कृते वयं हार्द कं कृतज् तां प्रकटयामः ।

येरेवान १६ जून १९ ६५ १.

Machine Translated by Google

अर्मेन याडेशस्य राज्यपुस्तकालयस्य न देशालयः भवतां पुस्तकस्य क्वच्चाभोजन स्य मार्गैः सह इत शीर्षकस्य षट् प्रत कृतीन ां कृते हार्द कं कृतज् तां प्रकटय तुं इच्छत यत् भवता पुस्तकालयाय प्रस्तुतम्।

क्वच्चाभोजन े रुच ं व द्यमान ान ाम् जन ान ां सं ख्या क्रमेण वर्ध मान ा अस्त तेषु बहवः भवतः पुस्तकान प्राप्तुम् इच्छन् त । क ं भवान ् सम्भवतः अस्माकं कृते भवतः प्रकाशन ान ां कत पयान अध कान प्रत कृतयः प्राप्तुं दातुं शक्न ोत

सं स्कृत मन ्त्रालयः अर्मेन या २०१९ .

AM MIASNIKIAN राज्य पुस्तकालय ग णराज्य ।

अरजी त राब यन न देशक

१.

तदन न ्तरं मया बहुध ा मम पुस्तकान ां व ं शत त्र ं शत् प्रत कृतयः प्रेष ताः अस्य पुस्तकालयस्य कृते क मप पुन रागमन ं प्रत फलं वा अपेक्ष तं व न ा। दुर्भाग्येन सोव यतसङ्घेन जन ान ां उ पर आरोप तान ां समस्यान ां सीमान ां च कारणात् न जीव्यापारव रुद्ध ं तान ाशाही अहं सोव यतसङ्घतः प्राप्तान ां पुस्तकान ां सर्वाण अन ुरोध ाः सर्वथा न ः शुल्कं पूरयाम यद्यप ए तादृशाः अन ुरोध ाः सार्वजन कसं स्थाभ्यः वा न जीव्यक्त भ्यः वा आ च्छन ्त ।

प्रख्यातस्य अर्मेन याई कव स्य ल ख तस्य पत्रस्य अं शाः
होवहन ्न ेस् श राज १.

येरेवान ४ जन वरी १९ ६२।

प्र य तेर होवन ेस यन ९ .

यदृच्छया ए व भवतः 'क्वच्चाभक्षणम् इत प्रशं सन ीयं पुस्तकं मया दृष्टम्। अस्य अर्ध बुद्ध ेः समग्रस्य महान ् त्राता भव तुं न यतः । भवतः अन ष्कारः क्वच्चाहारः महान ् डार्व न स्य इव महान ् अस्त न न ु पूर्वशताब्दीन ां सर्वेभ्यः महान ् अन ष्कारेभ्यः महत्तरं मान वीयं च न तु अध कं परोपकारी इत वक्तव्यम्। परन ्तु हा भवतः पुरतः स्थ ता दुर्जेयश ला अस्त । यद केवलं ए षः अ ध ः श शुः अयं तथाकथ तः मान वजात ः यः वर्षसहस्राण व ् च तः अस्त सः ...

तस्य इन ्द्र याण आ त्य आ ्न त्यक्त्वा भवता उ द्घाट तेन व वेकपूर्णेन मार्गेण त्वां अ ुसृत्य तत्र पुरुषस्य अ ्तः ह साक्र याः व लुप्ताः भवेयुः । क न ्तु मान वजत : ए तैः सर्वैः जत गोत्रैः सह अद्याप आ ्न ौ दृढतया लसत यथा शैवालः श लायां लसत । न त्यजन्त मृत्युप्रदं पक्वं भोजन अद्याप न त्यक्ष्यत ... तथाप भवतः दुः खदं भ्रूम् चुम्बयन ् भवतः आश्रमेन यादेशीयः जतः इत व चारेण आ न ्द तः अस्म । त्वं खलु अमरः अस ...

Hovanes Shiraz लेन न यन ए वेन ्यू Erevan.

१.

बाल्यकालात् ए व न म्न ल ख तपत्रस्य लेखकः ए कः युवा छात्रः खसरा स्कारलेट् ज्वरः मम्प्स् पैरोट ड्स मलेर या ए न जइन ा व व ध ाः शीतः कब्ज कर्णवेदन ा दन ्तवेदन ा कब्ज अ सारः बवासीरः ए पेण्ड साइट सः प त्ताशयस्य दीर्घकालीन शोथः प त्ताशयशोथः इत्यादयः अ ेकेषां रोगैः पीड तः आसीत् . अद्य कच्चाभक्षणेन तेभ्यः सर्वेभ्यः दुः खेभ्यः मुक्त : कृता येषां कृते सः न म्न ल ख तपङ्क्तौ कृतज् तां प्रकटयत ।

येरेवान ५ फरवरी १९ ६४।

मम प्र यगुरु इदान ीं मासान ् यावत् भवतः प्रत यत् कृतज् तायाः प्रशं सायाः च भावः मन ोर ्जन करोम तत् व्यक्तं कर्तुं शब्दान ां हान : अस्त यतः सर्वे शब्दाः हास्यास्पदरूपेण अपर्याप्ताः इव भासन ्ते।

ए केन मायाचरणेन त्वं मम जीवन व्यापादयन ्तं दुः स्वप्न समाप्तुं आ तः यथा न सं शयः त्वं अ ्येषां जन ान ां कृते अप तथैव कर ष्यस यावत् तस्य दुः स्वप्न स्य कारणमेव न न र्मूल तं भवत भवतः ध न ्यवादः ।

त्वं तत् मुक्तन ेत्रं अ ्ध तत् तीक्ष्णकर्णं बध रं तत् अचेतन उ न ्मादं च यस्म न ् अहं न मग्न : आसम् अ ्येषां इव दूरीकर्तुं आ तः ।

स्वर्गस्य कक्षस्य व रुद्ध च त्रणं कर्तुं त्वं मायादीपेन सह आ तः तत् मुखं यत् सत्यं मम आसीत् यस्य व षये तावत्पर्यन ्तं केवलं स्वप्न अ ुमान च कर्तुं समर्थः आसम्।

प्रणमामि तव दीप्ताकृतिं पुरतः अभिवादयामि यथा पुरुषः यस्य ऋणं मया अन्येभ्यः अपेक्षया अधिकं ऋणी अस्ति ।

तव दीप्ताकृतिं पुरतः प्रणमामि त्वां वीरम् इव अभिवादयामि यस्य नाम अद्य नूतनं तारकाणां अधिरे वर्तते श्वः तु सर्वेषां अधिरे भविष्यति ।

अहं भवतः दीप्तिमत् आकृतिं पुरतः नमस्कृत्य भवन्तं वास्तविकसभ्यतायाः वास्तविकविज्ञानस्य वास्तविकप्रगतेः उज्ज्वलस्य सभ्यस्य वैज्ञानिकस्य भविष्यस्य योद्धा इति च क्रूसेडर् इति अभिवादनं करोमि ।

आर्मेनिनिवृष्टुनी परिप्रेक्ष्य लेनिन २० एरेवान आर्मेनिया।

१.

येरेवान २९ मार्च १९६४।

प्रिय होवन्नेसियन् १.

केवलं कतिपयानि पङ्क्तयः भवन्तं ज्ञापयितुं यत् कच्चाभोजनस्य अन्यः न वयुवकः अस्ति यस्य पोषणस्य नूतनं रूपं स्वीकुर्वितुं कारणं न केनचित् व्याधिना वा अन्येन वा निराशाभावेन आधारितं भवति अपि तु भवतः महत्वपूर्णैः विचारैः प्रेरितानां आदर्शानां आधारेण भवति.

मया स्वीकारणीयं यत् मम मार्गे अनेके विघ्नाः सन्ति यतः मम पिता जीवविज्ञानी अस्ति मम भ्राता तु वैद्यः मम कुटुम्बे च अहमेव भिन्नं सामान्यं आहारं खादति अधुना नवमासाः अभवन् यत् अहं पोषणस्य नूतनपद्धतिं प्रति परिवर्तितः अस्मि उत्तमं स्वास्थ्यं च आनन्दयन् अस्मि । भूमण्डलस्य सर्वेभ्यः कोणेभ्यः भवतः समीपं आगच्छन्तः एतादृशाः पत्राः ज्यामितीयप्रगतेः गुणनं करिष्यन्ति भवतः सम्बोधितकृतज्ञतापङ्क्तयः पठितुं अवकाशः न भविष्यति इति मम मनसि भवति भवतः आविष्कारः इतिहासे गमिष्यति ।

१.

१८ जून १९६५।

अहं लेन न ग्राड्न गरात् लेखं करोम । अहम् अत्र कन ज्र्व्वेटरी इत्यत्र अध्ययनं न रन्तरं करोम । भवता सह सर्वदा सन् अहं भवतः पक्षे कालः इत व श्वासेन भवतः शुभकामन ाः प्रेषयाम । भ्रात्रा मम च क त्सापरीक्षाः सर्वदा सन्तोषजनकं पर णामं ददत । अहं खलु अतीव सुस्थः अनुभवाम मम भारः तु शनैः शनैः वर्धमानः अस्त परन्तु अवश्यमेव ।

H. SVATCHIAN इत ।

९.

येरेवान ६ जनवरी १९६५।

प्र यः होवनेस यन् महोदयः ९.

अधुन ा षड्मासाः अभवन् यत् अहं कच्चाहारस्य अभ्यासं करोम । त्वा व श्वस्य प्रत्येकस्म न् भागे भवतः पुस्तकस्य अद्भुतस्वागतस्य पूर्णज्ञ ानं अहं व स्तरेण प्रव श्य सामान्यप्रश्नं सां पुनः पुनः कर्तुम् न इच्छाम । न ः सं देहं कच्चाभोजन स्य पर कल्पन ा सभ्यतायाः सम्पूर्णे क्रमे मान वमन सः महती व जयः अस्त ।

अहं मम व्यक्त गतअनुभवान ाम् व षये लेख तुं न इच्छाम यतः भवता व व ध प्रश्नं सपत्रेभ्यः उद्धृतान अं शान पठ त्वा अहं अवगच्छाम यत् मम प्रत क्र याः प्राकृत कभोजन स्य अन्येषां उपभोक्तृणां प्रत क्र याभ ः सह पूर्णतया सङ्गताः सन् त

व शेषं महत्त्वं मन ोवैज्ञ ान कपर वर्तन ान सन् त ये तत्क्षणमेव अनुवर्तन्ते यद खलु ते पूर्वं न भवन् त तर्ह शारीर कप्रत क्र याणां ।

भवता मान वजतेः कृते यत् अद्व तीयं उपहारं प्रदत्तं तदर्थं धन्यवादं दातुं अनुमन्यताम् ।

व्लाद मीर खचातुर यन अभोव यन सें ट ए रेवान ।

९.

मास्को न गरस्य ए कस्याः युवतीयाः क्र समससन् देशः

मास्को २० द सम्बर १९ ६४।

प्र य श्री ओर्होव ९ .

आ न ्देन अहं भवद्भ्यः ऋतुस्य अभ वादन ं प्रेषयाम मम व्यक्त गतं ध न ्यवादं भवतः महतः मान वीयस्य च कार्यस्य व ज्ञाय मम शुभकामन ाभ : सह .

दीर्घगम्भीरहृदयरोगात् स्वस्थतां प्राप्ता तव अ ुयायी ।

तदन न ्तरं दशपृष्ठीयपत्रे सा स्वस्य सम्पूर्णकथां ददात रोगः पुन र्प्राप्त : च यस्य सारां शः न म्न ल ख तम् अस्त ।

३१ मार्च १९ ६५ १.

अहं न वम्बर् १९ ६३ तमे वर्षे कच्चाभोजन ं प्रत पर वर्तन ं कृतवान ् ततः परं अहं कृतवान ् कदाप सं शयस्य कोपणः अ न ासीत्। तेषु द न ेषु मम पूर्वमेव न ववर्षपर्यन ्तं हृदयरोगस्य इत हासः आसीत् ।

परन ्तु आरम्भादेव आरभ्याम । यदा अहं अष्टन ववर्षीयः आसम् old मम वातरोगस्य आक्रमणम् अभवत्। तदन न ्तरं वर्षे प्रायः दशवारं मया प्रत्येकं वर्णन स्य स्वरयं त्रशोथः इन ्फ्लूए न ्ज शीतरोगः च भवत स्म यत् सामान ्यतया षड्दशद न ान यावत् भवत स्म क्रमेण दीर्घकालीन : टॉन ्स ल ट सः अभवत् । चतुर्दशवर्षीयाः वैद्याः मम हृदये माइट्रल् कपाटक्षतम् अ ष्कृतवन ्तः आ न ्तरं तेषां वातहृदयशोथः अभवत् । प ्चदश वर्षे ते मम टॉन ्स लं न ष्कास तवन ्तः । अहं न रन ्तरं दीर्घकालं हृदयवेदन ा तं त्र काशोथः दुर्बलता अ द्रा च पीड तः आसम् । घण्टाभ : पीडन स्य अ न ्तरं या अल्पन द्रा आसीत् सा भयान कैः स्वप्न ैः सह उ पस्थ ता आसीत् । रात्रौ जगर तोऽहं तमः भयभीतः अभवम् । समग्रतया अहं वर्षस्य त्रयः चत्वार वा मासाः शयन े ए व यापयाम स्म । पर्याप्तकष्टेन ए व अहं ए कं सोपान म् आरुह्य अहं सर्वदा भ्रमणात् शारीर कव्यायामात् तरणस्य यात्रायाः पठन स्य अ ्येभ्यः बहुभ्यः भोगेभ्यः व न ोदेभ्यः च वं च तः आसम् ।

अहं सर्वदा वैद्यान ां पर चर्यायां आसम्। ते मां च क त्सां कुर्वन ्त स्म प राम डोन ए स्प र न प्रत जीवक वेदन ाशामक न ाडीव स्तारक सोपोर फ कइत्यादीन ां तत्सदृशान ां औषध ान ां साध न म् । मम जीवः व रोध ं कुर्वन ् आसीत् क

तेषां उपायानां विरुद्धं आश्चर्यजनकरूपेण मम स्थितिः क्रमेण दुर्गता अभवत्। एतादृशानां उपायानां अप्रभावशीलतायाः निश्चयः सन् अहम् अन्ते तान् सर्वान् त्यक्तवान्।

एतादृशेन नियमेषेण भवतः ध्यानं व्याप्तवान् इति क्षमस्व वर्णन। ते भवतः रुचिं करिष्यन्ति इति मम दृष्ट्या विशेषतः परिवर्तनं आश्चर्यजनकरूपेण अभवत्। अहं पक्वं भोजनं विना कष्टेन त्यक्तवान्। कच्चा पोषणेन मयि आन्तरिकशुद्धेः लाघवस्य च सुखदः भावः जागरितः। प्रायः रात्रौ एव मम हृदयं मां चिन्तयितुं त्यक्तवान्। यत्र पूर्वं हृदयप्रदेशे न केवलं सप्ताहे एकवारं अपितु प्रायः EVERY DAY तथा च तत् HOURS ON END यावत् वेदनाः अनुभवन्ति स्म तत्र कच्चाहारस्य प्रथमवर्षे अहं एकं दिवसं अपि शयनेन गतः मम हृदयस्य वेदनाः च षड्भ्यः अष्टपर्यन्तं अल्पपरिणामस्य MOMENTARY वेदनाः सीमिताः आसन्।

अधुना सार्धवर्षं यावत् मम इन्फ्लूएन्जशीतस्य वा SINGLE आक्रमणं न अभवत्। प्रथमेषु एव मासेषु मम शिरोवेदनाः सर्वथा विलुप्ताः अभवन्। परन्तु मम कृते महत्तमं चमत्कारं तथ्यं आसीत् यत् अहं शयनेन निवृत्तेः A FEW MINUTES मध्ये एव निद्रां गन्तुं आरब्धवान्। मम कार्यक्षमता वर्धिता मम पूर्ववि सर्जनं तंत्रिकातनावः च डिंच डापनं च अन्तर्धानं जातम्।

शरदऋतौ अहं आश्रमेन यादेशस्य यात्रां कृत्वा ेमतेन दारन् पाण्डुलिपि भण्डारः इत्यत्र कार्यं कृतवान्। दिने पञ्चविंशतितः त्रिंशत्किलोमीटर्पर्यन्तं पर्वतेषु गत्वा ततः सद्यः एव प्रदर्शनस्य पुनरावृत्तिं कर्तुं पूर्णतया सज्जतया गृहं प्रत्यागन्तुं कियत् आनन्दः आसीत् अहं स्वतन्त्रः मानवः अभवम् यस्य प्रकृतिः अन्ते तस्याः वक्षःस्थले प्रवेशं कृतवती। एतत् खलु महत् सुखम् यस्य कृते पुनः अहं हार्दिकं कृतज्ञतां प्रकटयितुम् इच्छामि।

मास्को १६ आस्ति १९६५.मम स्वास्थ्यं निरन्तरं मम प्रत्येकं ददाति सन्तुष्टिः विशेषतः यतः मम जीवः मानसिकतंत्रिकातनावस्य उच्चरक्तचापस्य अत्यन्तं तीव्रपरीक्षां सहितवान् तथैव पर्वतयात्रायां पर्याप्तं शारीरिकं श्रान्तं च सहितवान्

कच्चाहारस्य द्वितीयं वर्षं शीघ्रमेव सम्पन्नं करिष्यामि। अहं कदापि कच्चाभोजनात् निवृत्तिम् अधिकं च चिन्तयितुं न शक्नोमि। ये प्रश्नाः मया भवद्भ्यः स्थापिताः ते केवलं बोधार्थं सन्ति तेषां सृष्टिः न कर्तव्या

मम भव ष्यस्य व षये भवन् तः न्यून तमं सं शयं कुर्वन् त । सर्वेभ्यः अप अध कं मम कृते प्रश्न स्य भौत कपक्षस्य महत्त्वं न्यून ं भवत अध्यात्म कअध रिभ्यः ये सर्वदा दृढाः अच ् चलाः च आसन् ।

ओल्गा केरेन् स्काया Frounze सेण्ट् मास्को।

९.

यतो ह सोव यतसङ्घदेशे मम पुस्तकान सुलभतया न प्राप्यन् ते तत्रत्याः प्रत्ययाः कच्चाभक्षकाः मम प्रकाशन ान ां सारां शान् रूसीभाषायां अनुवादयन् त तेषां द्व तीयप्रत : च स्वम त्रेषु व तरन् त
ततः बहवः जन ाः तान् सारां शान् परस्परं प्रत ल खन् त । मास्कोमण्डले न वसन् त्याः रूसीदेशस्य वृद्ध ायाः मह लायाः ल ख तस्य दीर्घपत्रस्य भागः न म्न ल ख तम् अस्त ।

ख मकी अप्रैल .

अहं व्य ज्य तुं न शक्न ोम अप तु सम्यक्शब्दान् प्राप्तुं असमर्थः अस्म येन भवतः प्रत मम असीमं कृतज्ञ तां प्रकटय तुं शक्न ोम । मनुष्यस्य शरीरस्य आत्मान स्य च मोक्षार्थं भवतः पव त्रश्रमस्य प्रत फलं दातुं योग्यं पुरस्कारं अस्म न् जान ाम न ास्त भवतः कच्चाभक्षणम् । अहं भवतः पुरतः न केवलं भवतः पुरतः अप तु भवतः पुस्तकात् उद्धृताः अन ेकाः अं शाः समाव ष्टाः स्वास्थ्यस्य बहुमूल्यं नुस्खं मम कृते अन यत् तस्य पुरतः अप न माम व्यक्त गतरूपेण भवतः पुस्तकं द्रष्टुं मम सौभाग्यं न अभवत्। मम म त्रम् पूर्वगुरुः २.

न तु भवतः पुस्तकात् प्रत्यक्षतया अप तु तस्याः म त्रस्य पुस्त कायाः पूर्वाध्याप का अप प्रत ल प तः आसीत् एषा एव मह ला इदान ीं भवद्भ्यः एताः पङ्क्तयः ल खत यतः मम स्वस्य दृष्ट : दुर्बलः अस्त एकेन न ेत्रेण एव पश्याम तत् च अर्ध काचस्य साहाय्येन अन्यथा पूर्वं भवन् तं बहु ध न्यवादं दातव्यम् आसीत्।

अहं फेब्रुवरीमासस्य १५ द न ाङ्के मम अभ्यासं आरब्ध वान् ततः परं अहं पक्वं भोजन ं न सेव तवान् रोट का अप न सेव तवान्... अहं १९ ६६ तमस्य वर्षस्य आस्तमासस्य १५ द न ाङ्के न वत वर्षीयः भव ष्याम ।अहं सर्वेभ्यः म त्रेभ्यः अध कं प्रबलः अस्म एतत् तथ्यं च प्रमाण तम् अस्त अन्ये अप ।

Karpovna मार या Ivanovna Fevralskaya सें ट ख मका.

सुण्ड्स्वाल आस्त ।

प्र यः होवन्स यन् महोदयः ९ .

मम मातुलः तस्याः पत : च ये द्वौ अ येरेवान् न गरे वैद्यौ स्तः डेन यल यन न ामकौ भवतः अ ुशं सान ाम् महतीं लाभं प्राप्तवन् तौ इत मां ल खन् त भवतः पोषणच क त्सापद्ध त ं च स्वीकुर्वन् तु इत च उ ष्णतया आ्रहं कुर्वन् त अतः मम क्रमेण अहं पृच्छ तुम् इच्छाम यत् भवान् स्वस्य क च्चाभोजन म् इत शीर्षकेण स्वस्य कार्यस्य प्रत ल प ं प्रेषय तुं शक्न ोत वा यस्य कृते अहं भवन् तं पूर्वमेव ध न् यवादं ददाम ।

अहं इस्तान् बुलन गरस्य स्त्रीरोगव शेषज् : अस्म । गतवर्षद्वयं मम... स्वीडेन् देशस्य सुण्ड्स्वालन गरस्य ए कस्म न् च क त्सालये कार्यं कुर्वन् आसीत् । भवतः पुस्तकं भवतः न र्देशं च पठ ष्याम यस्मात् बहवः जन ाः पूर्वमेव ए तावत् लाभं प्राप्तवन् तः इत अतीव रुच : गर्वेण च ।

डॉ. शाबुह सेड क यन लन् सलासारेट् सुण्ड्स्वाल सुए ड ।

९.

मास्को न वम्बर १९ १९ ६६.

प्र य श्री ओर्होव ९ .

भवतः व चाराणां स्पष्टतां सरलतां च दृष्ट्वा अहं आश्चर्यवत् अ न् द तः अस्म । क ं वास्तवमेव ए तादृशं महतीं अ ष्कारं ए तादृशेन सरलेन प्रकारेण व्याख्यातुं शक्यते अहो मान वः प्रकृत्या त्वां तव कोशान् च क च्चान् न्न न र्म तं पोष तं च । यावत् भवन् तः तासां कोश कान ां सं रचन ायाः कार्यक्र यायाः च पूर्णतया पर च ताः न सन् त तावत् तेषां कार्यं व व ध ैः अप्राकृत क ष ैः पदार्थैः मा बाध यन् तु

मम पत्न ी च अहं च द्वौ अ स्न ातकोत्तरछात्रौ स्मः । अहं भौत कशास्त्रज् : सा च वैद्यः ।

भवतः कार्ये अस्माकं अत्यन् तं रुच : अस्त ...

जेरमूक ६ मार्च १९ ६६ ।

न मस्ते हे वैज् ान कान ां वैज् ान क न मस्ते मान ुषगुरु

अहं Jermook in Health Resort इत्यत्र वैद्यस्य सहायकः अस्म
अस्मेन या। अहं भवतः पुस्तकेन आवस्तः सन ्१९ ६५ तमस्य वर्षस्य न वम्बर्मासस्य ४ द न ाङ्कात्आरभ्य कच्चा
भोजन स्य अभ्यासं करोम । भवता प्रसार तेन व ध न ा अहं च क त्स ता भव ष्याम इत
न श्च तम्। १९ ४७ तमे वर्षात्आरभ्य अहं गठ या बहुगठ या कोरोन री ध मन ीन ां व कारैः
पीड तः आसम्। १९ ६३ तमे वर्षात्मम स्वास्थ्यं अद्याप अध कं क्षीणम्आसीत् यतः वृक्कस्य तीव्रप्रकोपः
अभवत् यस्मात्तरबूजभक्षणेन केवलं आंश कं न वृत्त : प्राप्तुं समर्थः अभवम्

कच्चाहारस्य षष्ठद न ात्आरभ्य मम सन ्ध षु तीव्रवेदन ाः अभवन ् परन ्तु तदन न ्तरं ते न वृत्ताः ...
कच्चाभोजन स्य प्रत क्र याप्रसङ्गे मया पूर्वं गठ यायाः प्रत्येकं आक्रमणेन सह सन ्ध षु शोफः न
अन ुभव तः । न च मम वृक्कस्य स्थ त : यदा यदा अध का भवत स्म तदा तदा तेषां स्वरूपं भवत स्म
ज्वरस्य मल न तायाः च व षादः मया पीड तः अध ुन ा अहं यथार्थतया सुष्ठु न द्रां आन न्दयाम
तथा च मम न ाडी गत : १२० १४० तः ९ ० ९ ० यावत्न ्यून ीभूता अस्त ।

प्रत न मेषं १०० ताडन ान तन ावस्य पर स्थ तौ । गता हृद न शा पीडा श रस रूक्षः पादयोः
स्वेदः च। प ्चक लोभारं न ्यून ीकृत्य मम वातवेदन ाः अप अन ्तर्ध ान ं कृतवन ्तः । अहं बहु सुस्थः
अन ुभवाम मम बलं च वर्ध मान ं वर्तते।

मम भार्या मम षड्वर्षीयः पुत्रः अप कच्चाहारं स्वीकुर्वन ्त । अहं मम तृतीयं पुत्रं इदान ीं
मासस्य यथा त्वया भवतः कन ्या अन ह तं पाल तवती तथा पाल ष्याम ।

मम प्र यगुरु अहं वयस वैद्यसहायकरूपेण कार्यं कुर्वन ्अस्म
अष्टादशवर्षीयः अध ुन ा सप्तत्र ं शत्वर्षीयः अहं श क्षाशास्त्रीयसं स्थायां पत्राचारपाठ्यक्रमं
सम्पन ्न ं कर्तुं प्रवृत्तः अस्म । तथाप भवतः पुस्तकेए व मया अन ्ते क्त पयान ां उ त्तराण प्राप्तान

समस्याः येमां च रकालं यावत् पीडयन त सम उ त्तराण येमया अ यत्र न लब्ध ाः । तेषु एक
समस्या अस्त यत् श शवः ज मस्य प्रथमद न ात् ए व अ यपशून ां बालकान ां इव क मर्थं गन तुं
न शक्न ुवन त । अध ुन ा मम व श्वासः अस्त यत् अस्य कारणं बालान ाम् अ येषां च बहून ां
शारीर कदोषाणां कारणं पक्वेषु ए व अ वेष्टव्यम् मातापतृप तृभ : सेव तं भोजन म्|मम दृष्ट्या
कच्च ाहार णां त्रयः च त्वार वा पीढयः अन न तरं तेसर्वेदोषाः न राकृताः भव ष्यन त ।

डॉ. वाचगन गस्पार यन जेरमुक् अमेन या।

१.

मम ज्येष्ठा भग न ी येरेवान न गरेन वसत । अहं न यम तरूपेण तस्याः कृतेबृहत् पार्सल् प्रेषयाम
पुस्तकान ां यत् सा गम्भीररुग्णान ां वा प्रत्ययान ां कच्च ाहार णां वा कृतेप्रस्तुतं करोत । तस्याः
असं ख्यातान ां पत्राणां कत पयान अं शान अत्र सन त ।

मम प्र ये अरुषवीर अहं जन ाम यत् ए तत् पत्रं भवतः बहु आन न दं दास्यत । येरेवान देशेअ येषु
च प्रान तेषु कच्च ाभोजन ं तीव्रगत्या प्रगत म् करोत । न कश्च त् मां ध वन ं न करोत वा द्रष्टुं वा
द वसं गच्छत । तेउ पदेशं प्राप्तुं पुस्तकान वा याचय तुम् आच्छन त । येयथार्थतया
आवश्यकतावशात् सन त तेषां कृतेभवतः पुस्तकान प्रस्तुतं करोम । हस्तात् हस्तं गत्वा शीघ्रमेव
क्षीणतां गच्छन तीन ां पुस्तकान ां असीममागध ा वर्तते। भवतः सर्वेभ्यः याचकेभ्यः न : शुल्कपुस्तकान
प्रेषय तुं भवतः आत्या अहं बहु च न त तः अस्म । कथं त्वं तादृशं मर्दन व्ययं सहसे

कच्च ाभोजन ेन कत रोग णः च क त्स ताः भवन त इत भवन तः न ज् ातुं
शक्न ुवन त येभवतः कृतज् तां प्रकटयन त । अत्रत्याः जन ाः सर्वेभवद्भ : सदृशाः मान वतावादीः सन त ।
कश्च त् न ष्टं स्वास्थ्यं प्राप्न ोत ए व सः स्वस्य व्याध ग्रस्तान ां बन ध ुजन ान ाम् च क त्साकार्यं
गृह्णात अतः अ ये प च षट् वा गम्भीरव कारात् स्वस्थतां प्राप्न ुवन त ततः तेमम समीपम् आत्य स्वस्य
अन ुभवान कथयन त ।
येजन ाः ए कं पदं अप गन तुं न शक्तवन तः तेअध ुन ा दशकशः क लोमीटर् पर्यन तं गन तुं
समर्थाः सन त ।

तेषु एक: रोगी हस्तशोफेन पीडितः आसीत्
व ं शत वर्षपर्यन्तं पादं च ११५ क लोग्रामात् न्यून ं न भारं च ।
कच्चाभोजनं स्वीकृत्य २० दिवसेषु १० क लोग्रामं न्यूनीकृतवान् । तस्य पुत्रः अवदत्
पूर्वं हस्तपादं चालयितुं न शक्नुवन् मम पिता इदानीं बालवत् गच्छति । ते
भवन्तं अहं तं च निरन्तरं आशीर्वादं ददति ।
अन्यः रोगी स्वरतारस्य शोथेन पीडितः आसीत् तस्य स्वरस्य प्रायः सर्वथा हानिः
अभवत् । केवलं सार्ध मासस्य कच्चाहारस्य आहारस्य अनन्तरं सः अधुना सम्पूर्णतया
स्वस्थः अभवत् ।
पुनः २८ वर्षीयस्य युवकस्य वृक्कस्य पुष्कलं जतम् तस्य समग्रशरीरस्य सामान्यं
मलिनतायाः सह । तस्य स्थितिः एतावता गम्भीरा आसीत् यत् तस्य कृते सर्वा आशा त्यक्ता
आसीत् परन्तु कच्चाभक्षणस्य कारणेन सः अधुना अत्यन्तं स्वस्थः अस्ति ।
एतावन्तः समानाः प्रकरणाः सन्ति यत् तेषां सर्वेषां विषये लेखनं सर्वथा
असम्भवम् । स्वस्य अनुमानानुसारं येरेवान् नगरे एव अधुना २५०० कच्चाभक्षकाः सन्ति
येषु बहवः चिरकालात् गम्भीररुग्णाः आसन् परन्तु अधुना सम्यक् स्वास्थ्यं प्राप्नुवन्ति
हृदयरोगाः लवणयुक्ताः उच्चरक्तचापः उदरस्य व्रणाः वृक्कस्य यकृत्
पित्तमूत्रस्य च शोथः कण्ठः अन्ये च बहवः अतीव गम्भीराः विकाराः च जनाः
निरामयाः भवन्ति

अहं स्वयं अतीव रोगी आसम् । कर्णयोः ध्वनिना सह उच्चरक्तचापः आसीत्
यकृत्शोथः अपि आसीत् । मम नासिकादिने द्वौ वा त्रीणि वा रक्तस्रावं करोति स्म अहं
दुर्बलः अभवम् अहं दुर्निद्रां च प्राप्नोमि स्म । मम हृदयस्य स्थितिः एतादृशी
दुर्गता आसीत् यत् प्रतिरात्रं अहं चिन्तयन् आसीत् यत् पुनः दिवसप्रकाशः द्रष्टव्यः
वा इति । परन्तु अधुना अहं तावत् शीघ्रं निद्रामि यत् प्रातःकाले कुटुम्बस्य कार्यं
कर्तुं न शृणोमि । ननु ते कदाचित् मम अतिविलम्बेन उत्थाय चिन्ताम् अनुभवन्ति
अहं अवश्यं रोगी इति चिन्तयन् । अहं बहु कृशः अभवम् तथा च कियत् अपि
गच्छामि तथापि श्रान्तः न भवति सर्वस्य महत् आश्चर्यम् ।

कच्चाभक्षकाः परस्परं मैत्रीसम्बन्धं संवर्धयन्ति । एकदा सायंकाले
अहं कोलोजियन नाम्ना गृहे आमन्त्रितः अभवम् । कोलोजियन महोदयः येरेवान् नगरस्य
एकः दिग्गज चित्रकारः अस्ति । तस्य परिवारस्य कथा खलु अतीव रोचकः अस्ति ।
सः स्वयमेव दीर्घकालीन उदरव्रणरोगेण पीडितः आसीत् रक्तस्रावसहितः । औषधं
स्वीकुर्वितुं न अस्वीकृतवान्

अस्पताले सः क्व्चाभोजन ं प्रत पर वर्त्य स्वस्य रोगात् सम्पूर्णतया स्वस्थः अभवत् । तस्य भार्यायाः क्वक्सं क्रमणं ब्लास्टोमाइकोस स् असीत्। चतुर्मासान ां क्व्चाभक्षणान न्तरं तस्याः न खः वर्ध य तुं आरब्ध ाः तस्याः कासः अप अ न्तर्ध ान ं जतः । तेषां कन्याव वाहं कृत्वा क्व्चाभक्षणेन गर्भं व्यतीत्य रक्तस्रावस्य लेशं व न ा बालकं जन यत स्म सा अध ुन ा क्व्चे पोषणेन स्वसन्तत ं पालयत ।

द्वात्र ं शत् पूर्णक्व्चाभक्षकाः स्वव्यत र क्ताः आसन् चतुर्णां कुटुम्बम्। तेभ्यः यत् स्वागतं प्राप्तवान् तस्य वर्णन ं शब्दाः मम असफलाः भवन्त । तेषां कृते अतीव सुन्दरं भव्यं च मेजं रुच करक्व्चा सलादैः प ्चषड्व ध ैः अत्यन्तं स्वाद ष्टैः क्व्चैः टार्टैः भार तम् आसीत् येषु ए कस्य न ाम तेषां न ामकरणं कृतम् आसीत् यत् तेषां न ामकरणं कृतम् आसीत् जले स क्तैः शुष्कफलैः अलङ्कृतस्य भारतीयकुक्कुटस्य व शेषः `प लाउ इत सर्वव ध ं च न वफलान अण्डान च। अ न्ते ते म श्र तगोध ूमस्य व्रीह स्य अखरोटस्य क शम शस्य च स्वाद ष्टं व्य ्जन ं अ यन्त स्म।

सर्वे अत थयः वैद्याः कलाकाराः सं गीतकाराः व्याख्याताः च आसन्। ते अ ेकान भाषणान कृतवान्। अ न्ते ए तत् ज्ञ ातं यत् श्रीमान् ए ण्ड् श्रीमती कोलोज यन स्य व वाहस्य त्र ं शत् वार्ष कोत्सवः अस्त ।

उ च तसं ख्याकाः वैद्याः क्व्चाभक्षकाः अभवन्। ए कः युवा च क त्सकः तस्य पत्न ी च या वैद्यः अप आसीत् सा च जेरमूकन गरस्य हेल्थ्र सोर्ट् स्थलात् मां द्रष्टुं आ तवन्तौ। ते मां अवदन् यत् तेषां प्रत द न ं चत्वार ं शत् प ्चाशत् रोग णः सन्त येषां सर्वेषां भवतः पुस्तकान ां आवश्यकता वर्तते। ते मां आश्वास तवन्तः यत् भवतः पुस्तकान ां माङ्गल्यं सहस्राण यावत् भव तुं शक्न ोत । स्प टकन गरस्य वैद्यः हैजरोगस्य व षये व्याख्यान ं दत्तवान् आसीत् यस्य अ न्ते सः क्व्चाभोजन स्य व षये उक्तवान् आसीत् भवतः पुस्तकस्य प्रत ल प ं प्राप्तुं सम्यक् पठ त्वा तस्य अ ुशं साः व्यवहारे स्थापय तुं च स्वप्रेक्षकान् उपदेशं दत्तवान् आसीत्

चतुः षष्ट वर्षीयः पूज्यः वैद्यः क रोवाकान् मम समीपम् आ तः । सः मां अवदत् यत् सः गम्भीररुग्णः आसीत् परन्तु सः स्वपत्न्या सह ए कवर्षात् अध कं पूर्वं क्व्चाहारं स्वीकृतवान् फलतः सः स्वस्थः अभवत् सः अप मां अवदत् यत् येरेवान् च क त्सासं स्थायाः पोषणस्वच्छतायाः अध्यक्षस्य न देशकः डॉ. ए .

हरौत उ न यन : क रोवाकान् न गरे वैद्यान ां रोग णां सर्वेभ्यः अप क्व्चाभक्षकाणां च उपस्थ तौ व्याख्यान ं दत्तवान् आसीत्। व्याख्यान स्य अ न्ते .

क्च्चाभोजन स्य प्रश्न : चर्चायै आतः असीत् । मासान् यावत् च क त्सालयेषु शयन ं कृत्वा अध् ुना । क्च्चाभक्षणेन च क त्स ताः क्च्चाभक्षकाः क्त पये तेषां च क त्सालयस्य अभ लेखन ां परीक्षणं कृत्वा तेषां वर्तमान स्थ त्या सह समुच ततुलन ा करणीयम् इत आ्रहं कृतवन् तः असन् ते अप ज् ातुम् इच्छन् त स्म यत् वक्ता प्रासं ग क्तथ्यं न परीक्ष्य क्च्चाभोजन स्य सार्वजन करूपेण असोचन ां क मर्थं कृतवान् इत । क्च्चाभक्षकाणां ए कः अप उ त्थाय क रोवाकान् वैद्यं पृष्टवान् असीत् यत् सः तं पर च तवान् वा इत । न कारात्मकं उ त्तरं प्राप्य सः आ्रे अवदत् यत् अहमेव सः रोगी यस्य प्रकरणं भवता अ्यन् तं न राशाजन कं मन् यते यस्य गृहे मृत्यवे भवता स्वच क त्सालयात् व सर्ज तः इत अद्य च क्च्चाभोजन स्य कारणात् अहं सम्यक्स्वस्थः अस्म । वैद्यः मूकः स्थ तः असीत् इत ।

स रान् ुष बाबखन यन ३३ पौश्क न ी ए रेवन ।

अयं पुरुषः हरोत युन यन : पूर्वं क कम्युन स्ट न ामकवृत्तपत्र येरेवान में प्रकाश त सं . १७I यस्म न् क्च्चाभोजन स्य लाभं सम्पूर्णतया न न कारय त्वा सः तस्य उ पयोगं केवलं केषा ् च न रोगान ाम् सीम तप्रकरणेषु ए व प्रत बन् ध तवान् असीत् तत्सहकालं च सः व न ाशकारीणां पशुप्रोटीन ान ां कृत्र मव टाम न ान ा ् च प्रशं साम् अकरोत् अप ् ते सः पाठकान् वैद्यस्य सल्लाहं व न ा प्राकृत कभोजन ं न खदन् तु इत चेतवत स्म । ए तेषां प्रत पादन ान ां मया पूर्वमेव मम अ्रमेन याग्रन् थे क्च्चाभोजन स्य मार्गैः इत शीर्षकेण मर्दन ात्मकं उ त्तरं दत्तम् ।

९.

ए षा मह ला प्रस द्ध स्य अ्रमेन यादेशस्य गायकस्य ओफेल या श्वश्रूः अस्त हम्बर्द्जुम्यान ् अतीव बुद्ध मान् मह ला यया मम कृते ए तावता त्रयोदश पत्राण ल ख तान तेषु केषा ् च न उ ल्लेखं कर ष्याम यथा

२० न वम्बर १९ ६६ १.

प्र यः होवन ेस यन् महोदयः ९ .

प्रायः मासद्वयं पूर्वं भवतः क्च्चाहारपुस्तकं पठ तवान् यत् मम कृते केवलमेकद न स्य कृते ऋणं दत्तम् असीत् ए तादृशेन उ त्साहेन उ त्साहेन रसेन च शब्दशः यत् लेखन ी वर्णय तुं असमर्था असमर्था च अस्त । पूर्वं अहं अप ् धः असम्

मृत्युं प्रत त्वर तम् बहुवर्षपर्यन तं मम मुखसङ्गतम थ्याशरीरच ह्न म्। परन तु क्च्चाभक्षणे पूर्वमेव अ तर्ध ान ं जतम्।

भवतः न पुणपुस्तकस्य पठन ं मया अद्याप न समाप्तम् यदा मया मम कदाप व भक्ताः सर्वाण पक्वान अ न औषध पुटकान कैप्सूलान च क्चराकुण्डे प्रेष तान । मम ६१तमः ज्म मद न : अासीत् यदा अहं भवतः ए तत् उ पहारं स्वीकृत्य क्च्चा शाकाहारी भव तुम् न श्चयं कृतवान । अहम् ए तत् द वसं कदाप न व स्मराम मम न ष्टशरीरे क ं पर वर्तन ं जतम् इत भवन तः सम्यक् अ ुमान ं कर्तुं शक्न ुवन त । गतवर्षेषु न ान ारोगाणां दबावेन मम जीवन ं व्याकुलम् अासीत्। व शेषतः दमघोषक क्वाटररोगः असह्यः सायट का च मम न द्रां अपहृतवान ् अासीत्। रोगान ाम् क्रूरपर ग्रहात् मुक्तः सन ् अहं सक्र यः बलवान ् स्थूलः च भूत्वा सर्वं द वसं मृगवत् ध ाव तवान ् अहं कृतज्ञ तां प्रकटय तुं शब्दान ् न प्राप्न ोम हे प्रत भाशाल न : प्र यसख..

दूरस्थस्य म त्रस्य अभ वादन ं गृहाण यस्याः अ त मः इत गर्वः अस्त न ाम भवतः Ter Hovannessian समान म् अस्त । इदान ीं अहं न सहते यत् ज्न ाः कथं स्वशरीरे व षाण द्रव्याण स्थापयन त अज्ञ ान स्य पर णामेण अहं स्वपर यज्न ान ाम् गृहं अान त्रयन ् स्वहस्तेन पक्वं द्रव्यं दत्तवान ् इत स्मरणसमये अहं दुः खं प्राप्न ोम

क्च्चाभक्षणात् पूर्वं मम हृदयस्पन दन ेन मम अाघातस्य सूचन ा दत्ता यत् मम मते सुखदं सुलभं च मृत्युं मन ्यते स्म परन तु अध ुन ा अहं स्वचक्षुषा पठ तुं स्वकर्णैः श्रोतुं च जीव तुं इच्छाम यत् मम भ्रातुः न ाम अस्त इत सर्वस्य ज्ञातः ज ह्वाः । भवतः कार्यं बुद्ध मान ् पक्वं भोजन ं अवश्यं न पातन ीयं व ज्ञः भवतः समीपं आग म ष्यत ।

२ आस्त १९ ६७ १.

अध ुन ा सम्यक् स्वस्थः समृद्ध : च वास्तव क मान वः इव अहं प्रेषयाम । त्वं मम तृतीयं पत्रम्। मम हृदयस्य भावन ाः ए तावन तः सन त यत् अहं तान ् कागदपत्रे ल ख तुं असमर्थः अस्म मम वर्तमान ं आरोग्यं त्वय ऋणी अस्म मन ुष्यत्राता भो भ्राता त्वां भ्राता इत वदाम वा

यदा मया भवतः पूर्वपत्रद्वयस्य उ त्तरं न प्राप्तम् तदा अहं भवतः महत् पुस्तकं मम म त्रेभ्यः ऋणं गृहीत्वा सर्वं त्र षु स्थूलपुस्त कासु प्रत ल प ं कृतवान ् अध ुन ा ए षा प्रत ल प : हस्तं पर वर्तयत । पश्चात् अहं ज्ञ ातवान ् यत् भवता पुस्तकान पत्राण च प्रेष तान परन तु ते मम समीपं न प्राप्तवन तः ।

अत्र क्च्चे शाकाहारे व श्वास न ां सं ख्या द न े द न े वर्ध मान ा अस्त द न ं तेषु अन वैद्याः सन त । तेषु अध कां शः मम समीपम् आ च्छन त

केचन प्रश्न ाः अहं कच्चाहारस्य प्रचारं करोम अहं केक्कं हलवाहं सलादं कच्चा डोल्मेहं च कृत्वा जन ान् दर्शयाम तेषां न र्देशं मुद्रय त्वा जन ान ां मध्ये व तराम क शम शयुक्तेषु केक्केषु भवतः न ामल खम ए तेषु ए कं केक्कं मया भवतः भग न्याः कृते क्रीतवन्। सा रोद त मां अन गय अवदत् अद्यतः वयं द्वौ भग न्यौ। मम गृहस्य द्वारं भवतः कृते सर्वदा उद्घाट तम् अस्त । सा भवतः पुस्तकस्य द्व तीयखण्डं मम कृते दत्तवती।

अहं प्रायः भवतः भग नीं म ल त्वा भवतः पत्राण दस्तावेजन च पठाम पश्याम छायाच त्रं अहं भवतः बालकद्वयस्य छायाच त्रं बहु करुणापूर्वकं पश्यन् आसीत् ये दृढीकरणेन आहारैः प्रभाव भ : औषधैः च अव्यय ताः आसन् तेषां बल दानं कृतम् परन्तु अद्यत्वे सहस्राण जन ाः क्त पयेभ्यः मृत्युभ्यः उद्ध ार ताः भूत्वा तेषां स्मृतौ अभ वादनं प्रेषयन्त । पूर्वं महान् प्रत भाशाल न : ए तादृशान ां आहारान ाम् औषध ान ां च कारणेन स्वकार्यं असमाप्तं त्यक्त्वा न ष्टाः अभवन्... केवलं त्वया ए व ए तत् रहस्यं प्रकाश तम्। ज ह्वा मूका भवतु या ए तान तथ्यान न राकर्तुं साहसं करोत ।

अधुन ा क च त् स्वस्य व षये वदाम । अहं मन्ये रोचकं स्यात् भवन्तः ज्ञ ातुं शक्नुवन्त यत् अहं कच्चाहारस्य आरम्भात् पूर्वं कीदृशः आसम् अधुन ा कीदृशः अस्म इत । सप्तदशवर्षीयः मम पृष्ठस्य दक्ष णभागे तीव्रवेदन ा आसीत्। वैद्याः कारणं न अवगन्तुं शक्तवन्तः केवलं औषधैः माल शैः च मां असहजं कृतवन्तः । षड्वर्षाणां अन न्तरं अन्ततः अहं म्र यमाणः च क त्सालयं न ीतः । मम दक्ष णवृक्कं पाषाणपूत पूर्णम् इत न ष्पन्न म्। मम वृक्कस्य शल्यक्र याम् अकरोत् यः प्राध्यापकः सः बौद्ध कः आसीत् यः यद जीव तः स्यात् तर्ह भवतः अव ष्कारेषु हस्तद्वयेन हस्ताक्षरं कर ष्यत स्म सः मां अवदत् यत् वैद्याः माल शेन हान कारकौषधैः च भवतः वृक्कस्य अर्ध भागं खाद तवन्तः हस तवान् च। सः मां मां सं अण्डं अचारं खन जलं लवणयुक्तान आहारपदार्थान च सदा व स्मृत्य अध कान शाकफलान खाद तुम् अनु ाप तवान्।

अहं वर्षद्वयं वा त्रयः वा ए तत् क्रमं अनुसृत्य यदा मम मन : सुस्थः अभवत् तदा अहं पुन : सर्वं खाद तुम् आरब्ध वान्। शनैः शनैः मम भूख वर्ध ते स्म मम भारः च द न े द न े वर्ध ते स्म अन्येषां इव मया अप ए तत् स्वास्थ्यस्य लक्षणम् इत च न्त तम् परन्तु तस्य व परीतम् ए व अभवत्। प्रथमं तीव्रश रोवेदन ा आरब्ध ा ततः मम पादौ प्रफुल्ल तः चतुश्चत्वार ं शत् वर्षे कृत्र मदन्ताः प्राकृत कदन्तैः प्रत स्थाप ताः मम शरीरस्य भारः द्वाशीत क लोपर्यन्तं प्राप्तवान् श्वासस्य ह्रस्वता दीर्घकालीन कासः ध ड कन अम्लं उदरं च मां पर तः आसीत्। पश्चात् ए कः गोइटरः आव र्भूतः यः ...

क्ठ न ं अण्डवत् मम कण्ठं पर तः कृत्तवान्। वैद्याः शल्यक्र याम् कर्तुम् इच्छन्त स्म परन्तु अहं न अस्वीकृत्तवान्। ततः सायट का ध मन ीकाठ न्यः रक्तचापः बवासीरः बवासीरः इत्यादयः मम समग्रशरीरं ए तावत् दुर्बलं कृत्तवन्तः यत् अहं गन्तुं न शक्न ोम स्म।

मम कक्षः ए स्प र न्गोल्यः प राम डेन वैलोकार्ड न् म लोकार्ड न् ए न ाल्ज न् बेलोइड् कैमोड याज ट् इत्यादीन ां व षाणां औषध ालयः इव असीत् ये मम भोजन स्य अर्ध ं भागं भवन्त स्म अहं वैद्यैः सह न राशः अभवम् यतः सर्वे ए तान लक्षणान वयसः सम्बद्ध ान इत अवदन् तस्मात् अहं च न्त तवान् यत् मम जीवन स्य अन्तः आ ातः इत । अहम् अस्मात् सं सारात् श्रान्तः आसम् अहं केवलं काम तवान् यत् सरलेन अपातेन ए तान अपमान ाः समाप्ताः भवेयुः । चमत्कारः प्रादुर्भूतः अस्मात् दुः स्वप्न ात् मां तारयत इत कदाप मम मन स न असीत्। क न्तु ए तत् सं योज तम्। इदान ीं सप्तदश क लो प शाचः अन्तर्ध ान ं जतः पत्रलेख का व स्मरत यत् तस्याः मूलशरीरेण अस्म न् क्व्चे भोजन काले सप्तदशक लो न वीन ाः स्वस्थाः च कोश का स ्च ताः सन्त अर्थात् प शाचः सप्तदश क लो न अप तु चतुत्र ं शत् क लो अप असीत् अप च सम्भवतः तस्मात् अप अध कम् तथा च अहं चतुः षष्ट क लोग्रामस्य वास्तव कभारेन न गरस्य ए कस्मात् अन्तात् न गरस्य अन्यतमं अन्तं यावत् गत्वा मम भग न्याः पुत्रीं प्रत गुरुसामान ेन सह कोग्न ाककारखन स्य १३२ सोपान ान आरुह्य तत्र च क त्सालये अस्त तथा च यतः श्रम काः सन्त तत्रत्याः वैद्याः च मम पूर्वस्थ तेः सम्पूर्णतया पर च ताः सन्त ते आश्चर्यचक ताः भवन्त ।
व शेषतः यदा ते मम रक्तचापं गृहीत्वा न वदशस्य स्थान े त्रयोदश पश्यन्त । ए तेन तेषां मतं पर वर्तय ष्यते तथा च वस्तुतः सत्यं व जयते। अहं मम गृहे स्वाद ष्टान क्व्चान शाकाहारीभोजन ान सज्जीकृत्य तेभ्यः न याम ते खदन्त अहं च वदाम होवान्न ेस यन् स्वपुस्तकान सम्पूर्णं जात न ः शुल्कं प्रेषयत । अहं जन ान ां क्व्चाभोजन ेन अप उपचारं करोम यथा इच्छत तथा खदाम । अहम् अध ुन ा दशमासान् यावत् अस्म न् सुखेजीवन् अस्म ...

अहं मम व षहरणस्य व षये क्त पयान वचन ान वक्तुम् इच्छाम । मम रोगान ाम् वेदन ा ए तावता तीव्रा असीत् यत् व षहरणस्य प्रथमाः प्रत क्र याः न अन ुभूय केवलं यथा यथा अध कं खद तवान् तथा तथा अध कं पर्याप्तं प्राप्तुं न शक्तवान्। मम शरीरस्य वामभागे रक्तवर्णीयः चक्त्तेः अप र्भूतः यः अप दुः खदः असीत् परन्तु तस्य न राकरणं शीघ्रमेव अभवत्। मम त्वचा केषुच त् स्थान ेषु शुष्क्ता कण्डूः रूसी च अभवत् सा च सुस्थः अभवत् मम मूत्रस्य वर्णः कदाच त् उ ज्ज्वलः रक्तः कदाच त् श्वेतः स्थूलः च असीत् परन्तु अध ुन ा जलवत् स्पष्टः अस्त । मम क्त पयान तीव्रश रोवेदन ाः अपान् ये स्वयमेव सुस्थाः अभवन्। क्व्चाहारस्य प्रथमद न ात् ए व अहं व स्मृतवान् यत् अस्म न् लोके औषध म् अस्त । अहं तत् व श्वासं कर्तुं न शक्न ोम

मम श्वेतकेशाः इदान ीं ध ूसराः भूत्वा स्वस्य मूलवर्णे पुन : आ च्छन ्त इत ।

पत्र सं मे

मम ए तावता वार्ता अस्त यत् अहं न जन ाम कुतः आरभ्य कुत्र समाप्तं कर्तव्यम्। ए कदा अहं केन च त् प्रशासन ककार्यार्थं च क त्सालयं गतः अहं दृष्टवान ् यत् ए कां मह लावैद्यं भवतः पुस्तकं हस्ते ध ारयत तस्याः पर तः अ ये क्त पये वैद्याः सङ्गृहीताः तथा च उ त्साहेन व्याख्यायते यत् कथं तस्याः श्वशुरः कच्चे शाकाहारेन गम्भीरवृक्करोगात् उ द्ध ार तः अभवत्। ततः सा अवदत् ओफ़ेल या हम्बरसोम यन स्य श्वशरूः पत्रम् अ अस्म न ् पुस्तके अस्त । इदं दृश्यते यत् सा t know me.अहं पुस्तकं पश्यन ् दृष्टवान ् यत् ए तत् तस्यैव पुस्तकस्य छायाप्रत : अस्त यस्म न ् मया हस्ताक्षरं कृत्वा जन ान ां कृते दत्तम्। यतो ह भवतः पुस्तकम् अतीव दुर्लभम् अस्त तस्मात् तस्य छायाप्रत : भव ष्यत येन अध काः जन ाः तस्य उ पयोगं कर्तुं शक्न ुवन ्त । यदा ए तत् वैद्यः मां पर च तवान ् सा मां ए कस्म न ् द न े ए कं रोगी द्रष्टुं गन ्तुं पृष्टवती। अहं यस्म न ् द न े अस्माभ : न र्ध ार तं तस्म न ् द न े आ च्छम्। ओजेन यन ् न ामकः पूर्वरोगी इदान ीं पूर्णतया स्वस्थः आसीत् सः व लासपूर्णं पार्टीं आयोज तवान ् आसीत् सः पशुच क त्सकः तस्य पत्न ी वैद्यः भ्राता व श्वव द्यालयस्य प्राध ्यापकः पत्न ी अ वैद्यः अ ेके पत्रकाराः केचन न ूतन ाः कच्चाभक्षकाः च ए कत्र समागताः । क रोवाकन ्तः डॉ. अबाज यान ् न ूतन ान ां कच्चाभक्षकान ाम् अ ुयाय न ां क्त पयैः सह प्रव ष्टवान ् ।

ओजेन यन ् ए कवर्षपूर्वं भवतः पुरातन पतेः कृते पत्रं ल ख तवान ् यदा सः गम्भीररुग्णः आसीत् परन ्तु अहं मन ्ये तत् भवतः समीपं न प्राप्तम्। ए तत् पत्रम् ए तावत् रोचकं बहुमूल्यं च यत् अहं तस्य प्रत ल प ं कृत्वा भवद्भ्यः प्रेषयाम । यथा पत्रे दृश्यते सः ए कवर्षपूर्वं ए तावत् रोगी आसीत् यत् ते तस्म न ् न राशाः अभवन ् परन ्तु अध ुन ा सः पूर्णतया स्वास्थ्येन स्वकार्यं कुर्वन ् अस्त ओजेन यन ्स् पत्रम् १.

अस्म न ् युगस्य महान ् परोपकारी महान ् वैज् ान कः च भवतः प्रत मम आश्चर्यं सम्मान ं च केया भाषायां प्रकटय तुं न जन ाम । यद्यप मम वृक्करोगस्य पर णामेण अहम् ए तावत् दुर्बलः अस्म यत् लेख तुं असमर्थः अस्म । मम न कटतमबन ्ध ुभ्यः अ क्त पयान वचन ान परन ्तु अहं भवद्भ्यः सर्वहर्षेण ल खम । समग्रजात भवतः ए कमात्रः व्यक्त : यस्य कृते अहं ल ख तुं शक्न ोम परन ्तु अहं न ल ख तुं शक्न ोम । मम भ्राता भवतः पुस्तकम् अ य तत् आ रहं कृतवान ् अहं तत् पठ तवान ् अहं केवलं तस्य आक्षेपं न कर्तुं शयन े उ पव श्य अ पठन ात् व दीर्णं पुस्तकं अ च्छया पठ तुं आरब्ध वान ् क न ्तु अहम् ए तत् मन ोहरं पुस्तकं त्यक्तुं न शक्तवान ्

यतः तस्याः तीक्ष्णः भावुकः च भाषा तथैव भवतः गहन ाः लोहाः च व चाराः मम समग्रं सत्तां मोह तवन ्तः । ए तेषां बालकान ां दुः खदमृत्युः ए व भवन ्तं सत्यस्य अन ्वेषणार्थं वैज् ान कसागरस्य गुप्तकोष्ठकेषु प्रेष तवान ्। गहन दुः खेन भवतः जीवव ज् ान स्य सूर्यः अभवत्। ए तदर्थं भवतः बालकद्वयस्य मान वता ऋणी अस्त तेषां न ाम राष्ट्राणां स्मृतौ सर्वदा त ष्ठत । भवतः पुस्तकं पठ त्वा अहं तत्क्षणमेव कच्चः अभवम् च क त्साफलं न प्रतीक्ष्य अहं कृतज् तां प्रकटयाम । यतः भवतः वचन ान ां सत्यतायाः व षये अहं न श्च तः आसम् यतः अहं पशुच क त्सकः अस्म जीवव ज् ान ेन च अतीव पर च तः अस्म तस्मात् भवतः वचन स्य महत्त्वं अध कं अवगन ्तुं शक्न ोम स्म । दशकैः मम मस्त ष्के गभीररूपेण न ह ताः जैव क व ज् ान स्य सर्वे व चाराः ए कस्म न ् द न े ए व पर वर्त ताः । भव ष्यं भवतः माहात्म्यस्य पुरतः प्रणमत इत मम व श्वासः अस्त यतः कदाप महती आव ष्कारः न गुप्तः । अहं ४० वर्षीयः अस्म । मम दीर्घकालीन न ेफ्राइट सः अस्त मम स्थ त : अतीव गम्भीरा अस्त । मम रक्तस्य न ाइट्रोजन ं ६५ ९ ० अस्त सः अध : न गच्छत ।

शयन े शयन ं केवलं भवतः कृते श्वसन ् अहं न श्चयेन कुशलः भव ष्याम । अहं मम प्रसवस्य कृते मम मातुः ऋणी भव ष्याम मम जीवन स्य न रन ्तरतायै च भवतः ऋणी भव ष्याम सदा...

अन ्यत् रोचकं वार्ताम् Science & Life पत्र कायाः ए कः पत्रकारः जीवान ां व कासस्य व षये शोध ं कर्तुं मास्कोतः येरेवान ्न गरम् आगतः ।

ए कस्य कच्चाभक्षकस्य सं वाददातुः गृहे अन ेके वैद्याः अन ुभव न ो कच्चाभक्षकाः च समागताः सन ्त सः च प्रत वेदन ं ल ख तवान ् अस्त । सः मां अन ्व षत् १९ ७१ तमे वर्षे न वम्बर् मासस्य १५ द न ाङ्के १३ क्रमाङ्कस्य पत्रस्य मया अवङ्गार्ड पत्र कायाः सम्पादकं प्रत व स्तृतं पत्रं ल ख तम् आसीत् तस्य प्रभावः प्रत्यक्षतया अभवत् यतः मया दूरभाषेण सूच तं यत् पाचन रोगव शेषज् : अस्त system Professor Jivan Shmavonyan मां अन ्येषां च कच्चाभक्षकाणां साक्षात्कारं कर्तुम् इच्छत स्म । क ं कर्तुं शक्न ोम क न ्तु सक्र यकच्चाभक्षकाणां कृते पार्टीं कर्तुं शक्न ोम । पार्टीतः क त पयद न ान पूर्वं अहं कार्यालयात् अवकाशं गृहीतवान ् तथा च क मप लज्जां व न ा अहं ए कं मेजं स्थापय तुं प्रयत तवान ् यत् जीव तभक्षकाणां कृते अन न ूतन ं भव ष्यत ।

कच्चा रोट का ब स्कुट् बासाक् तथैव पुष्पपत्रेभ्यः दाड मबीजेभ्यः हर त अखरोटेभ्यः अन न र्म ताः व व ध ाः कच्चाः मुरब्बा यत् अहं प्रत वर्षं वसन ्तऋतौ करोम अन च व व ध ैः सलादैः सह मया अलङ्कृतम् आसीत्

त्रीण बृहत्सारणीन तावत् यत् वक्तुं कठ न म्। क च त्कालं यावत् कश्च त् तान् त्रीन् बृहत् प ष्टान् स्पृश तुं न साहसं कृतवान् यस्म न् भवतः न ाम प्रकाशते। अ न्ते अहं तत् छ त्त्वा क्रीड तवान्। फलफलरसस्य भारात् मेज व लपत्



ओरेहोवस्य भग न ी स रान् ष बाबाखन यन मध्ये दृश्यते तस्याः वामे प्राध्यापकः श्मावोन् यान् तस्याः पृष्ठतः हैकान् श तेर होवन् स यन् च स्थ तः अस्त

१९ ७१ तमे वर्षे अक्टोबर् मासस्य २४ द न ाङ्के १६ ०० वादने सभा न र्ध ार ता आसीत् । घण्टाद्वयं पूर्वं मया भवतः भग न ीं अनूय प्रेष तम् यत् प्रथमाः आ ताः भवतः प्रत न ध त्वेन तस्याः सह हस्तं पातय ष्यन् त । सर्वप्रथमं स्वयम् मान न ीयः प्राध्यापकः प्रव श्य हस तमुखेन हस्तद्वयेन मम हस्तं क्षोभय त्वा भवतः भग न ीं बहु आदरपूर्वकं म ल तवान्। अ न्यस्म न् क्षणे सर्वे कच्चाभक्षकाः अ थयः वैद्याः व श्वव द्यालयस्य प्राध्यापकाः पत्रकाराः श क्षकाः इत्यादयः आसन् प्रायः प ञ्च चत्वार ं शत् जना ाः ए कदा ए व प्रव ष्टाः । अहं स्तब्धः अभवम् तदा ए व डॉ. अनाज यान् क रोवाकान् न गरस्य चतुर्भ : चपलैः प्रसन् नैः मह लाभ : सह स्वकारेन आ तः सः प्रथमं स्वरोगाणां व षये कथ तवान् ए तेभ्यः रोगेभ्यः मुक्त ं प्राप्तुं भवतः कृते कृतज्ञ तां प्रेष तवान् भवतः स्वास्थ्याय च शुभकामन ाम् अकरोत्।

ततः सर्वे सजीवभक्षकाः क्रमेण भाषणं कृत्वा पूर्वरोगाणां वर्तमान स्वास्थ्यस्य च व षये व स्तृतं व्याख्यान ं कृतवन् तः । प्राध्यापकः शान् ततया उ पव श्य सम्यक् शृण्वन् स्वस्य पुस्त कायां ट प्पणीं कुर्वन् आसीत्। अध कं शः अ थ : तं न जन ात स्म यदा सः उ त्थाय सजीवभक्षकाणां न वेदन ान ां समाप्तेः अ न न्तरं स्वस्य पर चयं दत्तवान्

सर्वे उ पव श्य मौन ेन श्रोतुं आरब्ध वन ्तः । सः स्वस्य अभ प्रायं योजन ां च शन ैः शन ैः वक्तुं आरब्ध वान ्।



व श्वव द्यालयस्य प्राध ्यापकान ाम् ए क होवान ्न ेस यन ् इत्यस्य पत्रं पठत । डॉ. अन्नाज यान ् स्वस्य वामभागे उ पव ष्टः अस्त ।

सः अवदत् होवान ्न ेस यन ् वस्तुतः महत् कार्यं कृतवान ्। इत हासः । दर्शयत यत् अध कां शः प्रस द्ध ाः वैज् ान काः सामान ्यजन ान ाम् आ ताः आसन ्। यद्यप होवान ्न ेस यन ् वैद्यः न ास्त तथाप स्वस्य आव ष्कारेण सः वैद्येभ्यः उ पर स्थ तः अस्त वैज् ान कत्वस्य अध कारः च अस्त । यद्यप तस्य शत्रवः सन ्त परन ्तु सत्यं यत् सः व जयते। सर्वे भवद्भ : उ क्ताः उ द्ध ृताः परन ्तु ए ते वचन ान भवद्भ : सह त ष्ठन ्त । भवद्भ : जन सं ख्यां व्यवस्थ तं कृत्वा सर्वेषां जीव तभक्षकाणां आँकडान गृहीत्वा पूर्वं तेषां के रोगाः आसन ् अध ुन ा तेषां स्थ त : का अस्त इत न र्ध ारय त्वा ए तान दस्तावेजन अस्मान ् प्रदातव्यान इत । तस्य प्रस्तावान ुसारं १५ जन ान ां सम त : चयन ता तथा मम न ाम अप तस्म न ् प ्जीकृतम् आसीत्। अस्माभ : त्र मासेषु ए कवारं ए तादृशी सभा न र्मातुं न श्चयः कृतः ।

प्राध ्यापकः अवदत् यत् सः कच्चाशाकाहारीभोजन ागारस्य स्थापन ां कर्तुं च न ्त तवान ्। कच्चाशाकाहारीभोजन ागारस्य स्थापन ायाः अप चर्चा आसीत्। उ पसं हारः प्राध ्यापकस्य अन ुरोध ेन मया भवतः पत्राणां भारतसर्वकारस्य पत्रस्य का काश्चन छायाप्रत : प्रस्तुताः

यत् पत्रं मया अमङ्गार्ड् इत्यस्मै ल ख तम् आसीत् ओजेन यन मकार यन योः पत्रस्य च । सलादादीन सर्वाण खद त्वा कथं करणीयम त पृष्टवान् । मम समीपे ये सलादप्रपत्राः आसन् तेषां दशप्रत : मया अ थ भ्यः व तर ताः । ए तत् मया भवद्भ्यः प्रेष तेषु सं स्करणेषु अ यतमं न ास्त ए तत् न ूतन ं पूर्णं च अस्त ।

समागमः १६ ०० वादन तः २१ ०० वादन पर्यन्तं अभवत् । गच्छन् प्रोफेकोर् स्वस्य ए कं कार्डं मम कृते अपरं च स रान ौशं दत्त्वा अस्मान् तस्य सम्पर्कं सर्वदा कर्तुं पृष्टवान् । सः स रान ुशं प्रत अवदत् अहं यथार्थतया भवतः भ्रातरं द्रष्टुम् इच्छाम परामर्शं कर्तुं सं युक्तरूपेण च शीघ्रमेव गन्तव्यस्थान ं प्राप्तुं प्रभावी योजन ां सज्जीकर्तुं इच्छाम । व देशयात्रायाः अन ुमत : प्राप्तुं कठ न म् अस्त भवतः भ्रातुः कृते ल खतु कदाच त् सः स्वप्रभावस्य उपयोगं कर्तुं शक्न ोत आमन्त्रणं सज्जीकर्तुं इत ।

प्राध्यापकस्य सम्बोध न म् जीवन मम्ब्रे श्मावोन्यान् पापज यन न म्बर १७ येरेवान् ।

Haikanoush Ter Hovannessian Alaverdian सें ट ए रेवान .

भारतसर्वकारस्य पत्रम् १.

भारतीय सूचन ा सेवा टी ए स कं वर

तेहरान जन वरी भारतदूतावास। press associate

यथा अस्मान् सूच तं भवता कच्चाभक्षणम् इत शीर्षकेण पुस्तकं प्रकाश तम्। भवान् सूचय तुं शक्न ोत यत् भारतसर्वकारेण न ेचर क्यूर् इत्यस्य न र्णयसम त : न युक्ता या न ेचर क्यूर् इत्यस्य प्रगतेः व कासस्य च अध्ययन ं करोत ।

भवतः पुस्तकम् अस्याः सम त याः कृते दत्तम् अस्त सा तत् स्वीकृत्य ए तत् उ त्तमं कार्यं भव ष्यत इत मन्यते। अतः भारतस्य स्वास्थ्यपर वारन योजन मन्त्रालयः ए तत् व शालं पुस्तकं सस्तेन मात्रं प ्चरूप्यकाण व क्रीय व तर तुं च न्तयत । अस्य प्रकाशन स्य व क्रयात् तेषां लाभः न भव ष्यत ।

यद भवान् कृपया अन ुमत ं ददात तर्ह वयं बहु कृतज्ञ ाः भव ष्यामः भारतसर्वकारेण ए तत् पुस्तकं आङ्ग्लभाषायां अन्येषु द्वादशस्थान ीयभाषासु च प्रकाशय तुं ।

अप च कृपया अस्मान् सूचयन्तु यत् ए तत् पुस्तकं तमे वर्षात् अद्यतन ं जतम् अस्त वा १९ ६७ सं स्करणम् । अथवा भवन्तः अच रेण समये पर वर्तन ं कर्तुम् इच्छन्त वा

अतः भारते एव तत् पुस्तकं प्रकाशय तुं शक्नुवन् अस्माकं कृते आवश्यका अ ुमत : अस्त चेत् वयं कृतज् ाः भव ष्यामः ।

टी ए स कं वर।

भारतस्य सर्वाध कसक्र यस्वास्थ्यसं स्था अस्त या महात्मागान् ध न ा १९ ६४ तमे वर्षे स्थाप ता । ते मम पुस्तकान बुलेट न् च भारते न यम तरूपेण व तरन् त । भारतस्य स्वास्थ्यमन् त्रालयस्य मम पुस्तकस्य पर चयः अस्याः सं स्थायाः कृता अस्त । तस्याः सं स्थायाः न देशकेन मम कृते ये पत्राण ल ख तान तेषु केच न भागाः अत्र सन् त ।

मया प ्चवर्षपूर्वं भवतः व षये ब्र ट शशाकाहारीपत्र कायां पठ तम् आसीत् यस्य व षये अहं बहु ध यान ं न दत्तवान् प्रायः व स्मृतवान् च गतमासपर्यन् तं तत्र स्वच्छतागृहं चालयत मेक्स कोदेशस्य ए कः मह ला अस्माभ : सह सप्ताहत्रयं यावत् स्थ त्वा उ च्चैः उ क्तवती कच् चा भोजन म् ।ततः परं अहं भवता सह सम्पर्कं कृत्वा पुस्तकं आदेशय तुं अध ीरतापूर्वकं प्रयतमान ोऽस्म परन् तु भवतः पत्तन ं कथं प्राप्नुयाम् क न् तु कत पयद न ान पूर्वं प ्चवर्षेभ्यः कच् चाभोजन ेस्थ तौ द्वौ जन ाः अस्माकं समीपम् आगत्य भवतः दत्तवन् तौ address.इयं सं स्था गान् ध न ा स्थाप ता तस्य जीवन स्य अ न् त मेषु वर्षेषु दशवर्षपर्यन् तं तत्र कार्यं कर्तुं मम सौभाग्यं जतम्।

NATURE CURE CENTER उ रुली क ्चन भारत

इजरायल शाकाहारी समाजस्य अध् यक्षः प्रकृत : च इत्यस्य मुख्यसम्पादकः स्वास्थ्य पत्र का १.

भवतः प्रेष तबुलेट न ान ां कृते बहु ध न् यवादः । वयं तान प्राप्तुं प्रयत्न शीलाः स्मः । ये तान् अध क्तया उ पयोक्तुं इच्छन् त तेभ्यः । भवतः पुस्तकान ां शतखण्ड ाः अस्माभ : ए तावता व क्रीताः यस्म न् लघुदेशे अध कां शजन सं ख्या आङ्ग्लभाषां न जन ात तस्म न् ए तावता पुस्तकान ां व क्रयणं वस्तुतः महती सफलता भवत । Nature and Health TEVA UBRIUT इत पत्र कायाः आवरणं भवद्भ्यः प्रेषयाम यस्म न् षड्वर्षाणां अ ह तस्य सुन् दरः फोटो अप मुद्र तः अस्त । इदान ीं द्वादशवर्षीयस्य अ ह तस्य छायाच त्रेण सह मुद्रणार्थं लेखं सज्जीकरोम ।

Jaacov Grabois Hateyna से ट न ेवे ओन इजरायल्

अयं वैद्यः ब्र ट शशाकाहारीसङ्घस्य अध् यक्षः अस्त यः ... लण्ड न् न गरे अभ्यासः अस्त मम पुस्तकं पठ त्वा सा आसीत्

प्रत्ययय्य स्वरोग भ्यः मम सम्बोध नं दत्त्वा कच्चाहारपुस्तकं व धीयते। न म्न ल ख तपत्रेण ए तत् स द्धं भवत १.

अहं भवतः कच्चाहारव षये पुस्तकं पठ तवान्। डॉ. लाटो मम कर्करोगस्य च क त्सायै कच्चाहारस्य अहारं न र्ध ार तवान्। सः भवतः पतां दत्तवान् यत् अहं तस्मात् पुस्तकम् अप्ा ापय तुं शक्न ोम । अहं मेलद्वारा दश डॉलरं प्रेषय ष्याम कृपया मम कृते त्रीण पुस्तकान प्रेषय ष्याम षट् च बुलेट न् इत ।

श्रीमती कैम्पबेल् मूडी ३१ ल ण्डेन गार्डन् लण्डन् डब्ल्यू २

श्रीमती वेरा स्टेन्ले अक्ाड र १.

प्र य गौरवशाल नः म त्र अहं भवतः पुस्तकं द्व वारं सम्यक् पठ तवान् तत् च अन ुभूतवान्। ए तत् पुस्तकं मान वतायाः कृते न ूतन युगस्य आरम्भं कर ष्यत । अतीव आवश्यकं यत् ए तत् पुस्तकं जन ान ां दृष्टेः पुरतः स्थापय तुं शक्यते येन अन्ते जात सामान्यं जीवन्तं भवत । भवान् ए कः प्रत भाशाली अस्त यः सरलं सम्यक् च सत्यं ज्ञ ात्वा अध कं सम्यक् व्याख्यातुं समर्थः अभवत् येषां सर्वेषां पोषणव शेषज्ञ ान ाम् अपेक्षया येषां पुस्तकान मया ए तावता पठ तान ।

वर्षाणां यावत् अहं जन ान् बोध यन् अस्म यत् मन ुष्यः फलभक्षकः अस्त तथा च व श्वस्य समस्यान ां समाध ानं कथं भव ष्यत सुवर्णमयं जात् च न र्म तं भव ष्यत । भवतः आदर्शवाक्यं मा पचतु सर्वाण कारणान मापान सं यमान सरलेन मूलभूतेन च क्रमेण समाप्तं करोत । ए तावता चर्चां कृतान अँकडान इत्यादीन भवन्तः समाप्तं कर ष्यन्त तेषां स्थाने भवन्तः जन ान ां वास्तव कं स्वास्थ्यं सुखं च प्रदास्यन्त ।
भवतः अव ष्कारः व द्युत् अव ष्कारः इव ए कस्य प्रत भाशाल नः कार्यः अस्त कदाच त् भवन्तं अनागच्छन्त जन ाः अप प्रत भाशाल नः सन्त ।

भवतः पुस्तकस्य प्रस द्ध ं कर्तुं यत् क मप आवश्यकं तत् कर ष्याम अहं सम्प्रत पुस्तकस्य सम्पादनं अन्यं पुस्तकं ल ख त्वा व्याख्यान ान च ददाम । ए तान कार्याण कर्तुं द वसाः अल्पाः सन्त । इदान ीं जातः स्थ त ः गम्भीरा अस्त परन्तु मम पत ः अहं च प्रोत्साह तौ स्मः यत् भवन्तः भवतः कार्यं च भवतः सफलता च अद्याप अस्म न् जात ए व सन्त इत ज्ञ ात्वा। वयं भवतः अत्यन्तं समीपस्थाः इत स्वीकुरुत।

अहं भवद्भ्यः मम ए कं पुस्तकं प्रेषयाम । वयं वर्षाणां यावत् शाकाहार णः स्मः वयं धूम्रपानं न कुर्मः मद्यपानं वा न कुर्मः अध ुन ा मम पत ः अहं च भवतः पद्ध तं प्रयु ञ्ज्महे।

«WORLD UNION FELLOWSHIP» प्रथम ए वेन्यू लण्डन ।

ESSENCE OF HEALTH» उ च्चतम स्वास्थ्य ए वं जीवन कान ून प्रकाशक

१९ ६८ए प्र ल २९ तार ख १.

भवतः पुस्तकं मया प्राप्तम्। न केवलं ए तत् पुस्तकम् उ त्तमम् इत पश्याम परन्तु मम व चारैः क्रमभ : लेखकै ः च सम्यक्सङ्गच्छते। अधुना वयं ESSENCE OF HEALTH इत पत्र कां प्रकाशयामः । अस्याः पत्र कायाः प्रकाशन स्य मम व्यक्त गतपुस्तकान ां च अत र क्तं व देशीयपुस्तकान व क्रेतुं इच्छाम ये जना न् सम्यक् मार्गं दर्शयन्त । ए तदर्थं भवतः पुस्तकं मम पुस्तकेषु समाव ष्टं भवेत् इत न श्च तम् अतः थोकछूटस्य न यमान ाम् व षये मां सूचयन्तु इत ।

२४ मे १९ ६८ १.

प ्चाशत् खण्डान ां कच्चा खद्यपुस्तकान ां कृते ८२.५ डॉलरस्य चेकं प्रेषय तुं अहं प्रसन्न ः अस्म । यद भवान् अस्मान् पुस्तकस्य मुद्रणस्य अध कारं दातुं इच्छत तर्ह वयं तत् हर्षेण स्वीकुर्मः । अस्माकं समीपे तस्य प्रकाशन ार्थं सर्वाण साध न ान सन्त ।

बॉक्स २८२१ डरबन् दक्ष ण अफ्रीका।

दौलत राम लोकम शन : १.

भवन्तः ए तत् पत्रं प्राप्य आश्चर्यचक ताः भव ष्यन्त व श्वासं कुरुत भवतः पुस्तकं दृष्ट्वा अस्य सं स्थायाः सं चालकमण्डलस्य सर्वे सदस्याः न केवलं गभीरं प्रभाव ताः अभवन् अप तु कच्चाहारद्वारा ए व जना सं ख्यायाः उ द्ध ारः कर्तुं शक्यते इत अप पूर्णतया न श्चयः अभवत् all diseases.अस्माकं समुदायः ए कः दान सं स्था अस्त ।भारते कच्चा खद्यान्दोलन ं कार्यान्व तुं वयं न श्चयं कृतवन्तः यद भवान् अस्मान् स्वपुस्तकं आङ्ग्लभाषायां स्थान ीयभाषायां च मुद्रय तुं अनुमत ं ददात तर्ह प्रथमस्थान े दशसहस्रप्रत याः न ः शुल्कं व तर ष्यामः ।वयं कर ष्यामः अप स्वास्थ्यमन्त्रालयेन सह सम्पर्कं कुर्वन्तु येन ते अप स्वक्र याकलापयोः अस्य व षयस्य व चारं कुर्वन्त । अस्माभ : च क त्सालयेषु अप सत्यं स द्ध ं कर्तुं न श्चयः कृतः ।

वयं जन ीमः यत् भवतः दर्शन स्य व्यक्त गतह तस्य दृष्ट्या प्रत द्वन्द्व न ः सन्त परन्तु भारतसदृशे देशे यत्र अध कां शजना सं ख्या दर द्राः क्षुध ार्ताः च सन्त तत्र कच्चा भोजन ं उ पयुक्तं भूम ं प्राप्स्यत कोट कोट मान वान ां कारणं भव ष्यत येषां पर णामेण... पक्त्वा अन्न ं च अत ं च दुष्टाचाराः दुः खं प्राप्नुवन्त तारयन्तु। पश्चात् यदा भवतः पुस्तकम् अस्त ।

प्रकाश तं कृत्वा पर णामः प्राप्तः चेत् भवतः पर वारेण सह भारतम् आ त्य भवतः न ेत्रेण पर णामं द्रष्टुं न मन ्त्रणं प्रेषय ष्यामः ।

कृष्ण मोहन उ पाध ्यक्ष. बी असफ अली अा. न ई द ल्ली

भारतीयदूतावासात् पत्रं प्राप्य पुन ः प्रयासं कृत्वा अस्माकं देशस्य अध कार भ्यः ए तस्य व ज्ञस्य व षये सूच य तुं मया न श्च यः कृतः । प्रथमं मया मोहम्मदरेज शाह पहलवी इत्यस्मै न म्न ल ख तपत्रं ल ख तम् शाहीकार्यालये फारसीअङ्ग्लअमेन या पुस्तकान ां खण्ड ः सं लग्न ः ।

पत्रम् १.

अहं गर्व तः अस्म यत् अहं भवद्भ्यः अत्यन ्तं सुखदं वार्ताम् अ याम यस्याः कल्पन ा प्रथमे कठ न ा भवेत्।

मम त्र ं शत् वर्षाणां प्रयत्न ान ाम् अध ्ययन ान ाम् अ ुसन ्ध ान ान ाम् अ ुभवान ां च फलस्वरूपम् अद्य न श्च येन स द्ध ं जतं यत् सर्वेषां रोग ान ाम् कारणान पक्वान खद्यान रसायन ान अ ्ये च मृतान पदार्थान सेवन ेन भवन ्त ये जन ाः अज्ञ ात्वा स्वशरीरे स्थापयन ्त । प्रस द्ध ैः वैद्यैः प्रभाव णां औषध ान ां दृढीकरणस्य अहारस्य च व ह तस्य पर णामेण मम प्र यसन ्तत द्वयं ए कः दशवर्षीयः अपरः च तुर्दशवर्षीयः तदा ए व मम व श्वासः अभवत् मया अमेन याभाषायां ल ख तं व स्तृतं पुस्तकं १९ ६० तमे वर्षे मुद्र तं प्रकाश तं च ततः १९ ६३ तमे वर्षे मम फारसीदेशवास न ां पुरुषाणां सूचन ां दातुं मया अस्थायीरूपेण फारसीभाषायां लघुपुस्त का प्रकाश ता यस्याः प्रत ल प ः मया तस्म न ्ए व काले प्रस्तुता। उ ल्ल ख तं पुस्तकं सं स्कृत क्लामन ्त्री पहलबोदमहोदयेन लक्ष तम्। सः मां अहूय अ ेकसमागमान न ्तरं डॉ.

अब्बास न फीसी रेड लायन ए ण्ड सन केमहासच व। खजेन ्री प्रसूत च क त्सालये प्रमुख डॉ. अब्बास न फीसी महोदयः मम व चाराः मताः च रोचन ्ते सर्वव ध सहायतां सहकार्यं च प्रत ज्ञ ातवन ्तौ कच्चाहारस्य व षये प्रारम्भ कजगृत्यर्थं ते मां न ेमून ेहअ ाथालयस्य प्रथमन म्बरन र्सरीन गरस्य बह्रामीबाल च क त्सालये च पर चयं दत्तवन ्तः दुर्भाग्येन तत्र काश्च न कष्टान अभवन ् यतः केषा ्च न वैद्यान ां कर्मचार णां च पुरातन असत्यव चारात् पृथक्करणीयम् अासीत् तेषां व चारान ्न ूतन व चारैः पर च तं कर्तुं च अावश्यकम् अासीत् अतः कार्यस्य स्थग न स्य कारणात् मम प्रयत्न ाः न ष्फलाः अभवन ् अहं च अस्थायीरूपेण तस्य अ ुसरणं त्यक्तवान ् प्रकरणम् । अवश्यं महता सह

खेदः व शेषतः यतः तेषां दुष्टाहारस्य हान कारकं मया न क्टतया अवलोक तम्।

मूलतः उल्ल ख तान ां सं स्थान ां प्रशासकाः अ च सर्वे वैद्याः मृतभोजन स्य वास्तव कप्रभावे ध्यान ं न दत्तवन्तः तथा च केवलं सर्वेभ्यः रोग भ्यः पक्त्वा अप्रध ान ं च भोजन ं पोषयन्त स्म यथा भोजन ालयाः येन रोगाः शतप्रत शतम् कारणं भवन्त । स्वदेशे सफलतायाः अभावात् परं मया व देशान ां वैज् ान कान ां समक्षं स्वव चाराः प्रकटय तुं न श्च तं येन भवतु एवं प्रकारेण मम योजन ां स्वदेशे कार्यान्व तुं वैध ान अ र्वचन ीयान च प्रमाणान प्राप्तुं शक्न ोम । इदान ीं यदा समयः आगतः तदा शाहस्य जन ान ां च श्वेतक्रान्त न ा व श्वे भवतः अभ प्रायं दर्श तान ां भवद्भ्यः एतां महत्त्वपूर्णां सूचन ां प्रसारय तुं मम पव त्रं कर्तव्यं मन्ये।

मम आङ्ग्लपुस्तकं प्रथमवारं १९ ६३ तमे वर्षे मुद्र तं प्रकाश तं च तत् व क्रीतम् अस्त । ततः १९ ६५ तमे वर्षे अरमेन याभाषायां द्व तीयं पुस्तकं प्रकाश तम् वर्षद्वयान न्तरं च तदेव पुस्तकं आङ्ग्लभाषायां अन ुवाद तम् येन तेषां प्रत्येकं भवद्भ्यः प्रेष तम्। एतेषां पुस्तकान ां दशसहस्राण खण्डान प्रायः अर्ध लक्षं न : शुल्कमत्राण च व देशदेशान ां राजन ेतृभ्यः वृत्तपत्रेभ्यः सं स्थाभ्यः व श्वव द्यालयेभ्यः इत्याद भ्यः मम व्यक्त गतसाध न ेन साध न ेन च प्रेष तवान्। अस्म न्वर्षे पुन : अहं अरमेन याभाषायां दशसहस्राण पुस्त कान मुद्र तवान् यत् जन ान ां कृते न : शुल्कं प्रदातुं शक्न ोम । एतेषां कार्याणां पर णामः अभवत् यत् अद्यत्वे व श्वस्य देशेषु व शेषतः अमेर काभारतअरमेन यादेशेषु लक्षशः जन ाः सन्त ये केच्चा शाकाहाराः सन्त तेषु अध कां शः वैद्यैः न राशाः रोग णः आसन् अध ुन ा च ते सम्यक् आरोग्येन स्वजीवन ं न रन्तरं कुर्वन्त । तेभ्यः ध न्यवादपत्राण सहस्राण प्राप्न ोम । प्रायः सर्वे शाकाहार णः प्राकृत केच क त्सकाः च अन्ये च प्रगत शीलाः स्वास्थ्यसं स्थाः मम पुस्तकान पत्र काः च प्रसारयन्त तथा च केच्चे शाकाहारस्य व षये व स्तृतव ज् ापन ं आरभन्ते ते मम घोषणाः स्वपत्रेषु प्रकाशयन्त केच्चे शाकाहारस्य कृते सेन ेटोर यमाः न र्मान्त । मेक्स कोदेशे केच्चाहारस्य अन ाथालयः स्थाप तः अस्त । मम पुस्तकस्य अन ुवादः अर्जेन्ट न ादेशे स्पेन ्भाषायां द ल्लीदेशे च ह न्दीभाषायां क्र यते सम्प्रत मुद्र तं भवत । बीबीसी मम पुस्तकं टीवी माध्यमेन प्रस्तुतवान् तस्य भागाः जन ान ां समक्षं पठ तवान् यूरोप अमेर का इत्याद षु परोपकारी वैद्याः असाध्य रोग भ्यः मम सम्बोध न ं ददत पठ तुं च अन ुशं सन्त

कच्चाभक्षकपुस्तकम् । येरेवान् एकेडमी इत्यस्य जीवविज्ञान न : Science & Technics इति मासिकपत्रं कार्यां मम विचाराणां रक्षणं समर्थनं च कुर्वन्ति ।

यतः मम आर्मेनियाभाषायां महत् पुस्तकं दशवर्षपूर्वं प्रकाशितम् तस्मात्... येरेवान् नगरे कच्चाभक्षकाणां संख्या वर्धिता । ते परस्परं सम्बन्धं स्थापयन्ति कच्चाहारस्य आधारेण पार्ट उत्सवयोः आयोजनं कुर्वन्ति । एतेषु कच्चाहारभक्षकेषु बहवः वैद्याः अपि दृश्यन्ते येरेवान् विश्वविद्यालयस्य पोषणविभागस्य प्रमुखः प्राध्यापकश्च कच्चाहारविषये व्याख्यानानि आयोजयति एतेषु समागमेषु ये जनाः तीव्ररोगेभ्यः उद्धारिताः जनाः स्वप्रतिवेदनं ददति

यथा एकः महिला वैद्यः यः पक्षाघातेन पीडितः आसीत् सा च आसीत् चतुर्वर्षं यावत् चलितुं असमर्थः चतुर्दशमासानां कच्चाहारस्य अनन्तरं उत्तिष्ठति अधुना सम्यक् स्वस्थः अस्ति । अन्यत् रोचकं उदाहरणम् मम एकः बन्धुः अष्टाविंशति वर्षीयः युवकः तं त्र कादुर्बलतायाः पीडितः आसीत् तस्य बाहूपादौ कदापि चालयितुं न शक्नोति स्म सः मम निःशुल्कनिर्देशेषु ध्यानं न दत्तवान् त्रिवारं यूरोपदेशं गत्वा दशलाखधनं करियाल् व्ययितवान् यावत् अन्ततः सः मम पुस्तकं पठित्वा सत्यं ज्ञातवान् प्रसिद्धात् न यूरोलॉजिस्टात् लौसान् नगरे कच्चाभक्षणस्य पुस्तकं न प्राप्तवान् सः तेहरान नगरं प्रत्यागतवान् ।

प्रासंगिकस्य च कार्यां सहस्राणि समानानि दस्तावेजानि सन्ति अहं च तानि कस्मैचित् न युक्ताय प्रस्तुतुं सज्जः अस्मि . किन्तु अधुना मम समीपं या महती सफलता प्राप्ता तत् अस्ति यत् भारतसर्वकारेण मम पुस्तकं उपयोगी इति आधिकारिकतया स्वीकृत्य तस्य प्रकाशनं कृत्वा भारतजनेभ्यः तस्य पठनस्य अंशं सा कर्तुं निश्चयः कृतः येन ते पुस्तकस्य निर्देशान् अनुसरणं कर्तुं शक्नुवन्ति . व्याधिदारिद्र्यक्षुधाभ्यां च तारिताः भवन्तु।

अद्य निश्चितरूपेण सिद्धं यत् ये उपभोगं परिहरन्ति पक्वान्नानां विषाणां औषधानां अन्येषां मृतानां सर्वेषां रोगानाम् लघुः गुरुः वा यथा हृदयघातः कर्करोगः मधुमेहः संक्रामकरोगाः शीतरोगाः मुक्ताः भवन्ति इत्यादयः रक्षिताः भवन्ति । उपलब्धाः दस्तावेजः सम्यक् सिद्धयन्ति यत् यथा यथा नूतनाः चिकित्सालयाः उद्घाटिताः भवन्ति तथा तथा रोगिणां संख्या अनुपातरूपेण वर्धते यतः चिकित्सालयाः औषधालयाः पाकशालाः च रोगप्रकोपस्य स्रोतः भवन्ति अतः नूतनानां चिकित्सालयानाम् निर्माणस्य आवश्यकता नास्ति परन्तु एतादृशाः परिस्थितयः निर्मातव्याः येन चिकित्सालयाः रोगिणः विना अवशिष्टाः भवन्ति क्रमेण च पिहिताः भवन्ति तथा च...

ए षा स्थ त : केवलं जन ानां भोजन स्य पर वर्तन े ए व भवत । केचन जन ाः यत् च न ्तयन ्त तस्य व परीतम् ए तत् कर्तुं अतीव सुलभम् अस्त ।

यथा भारतसर्वकारेण न र्णयः कृतः सर्वप्रथमं राष्ट्राय कच्चाहारस्य पुस्तकं पठ तुं अन ुशं सन ं आवश्यकं द्व तीयं च पाककला अस्वाभाव कं अप्रत्यक्षं च कार्यम् इत अप कार कतया घोष तव्यम्। मृताहारस्य व षयुक्तान ां रासायन कन टाम न स्य च म थ्या भ्रामकन ज्ञ ापन स्य सीमा भवेत्।

कृषकाणां मध ्ये व षयुक्तान औषध ान व तर तुं स्थान े स्वास्थ्यकोरस्य अध कार णः तान ्केभ्यः जीव तशाकेभ्यः कथं उ त्पादन ं कर्तव्यम त श क्ष तुं शक्न ुवन ्त । तथा अङ्कुर तः गोध ूमः स्वाद ष्टान सस्तान च स्वस्थान आहारपदार्थान न र्म ताः अथवा कथं मन ुष्यः द्वौ र यालौ जीव तगोध ूमेन द्वौ र यालौ खर्जूरौ द्वौ र यालौ शाकौ च स्वशरीरं पूर्णतया तृप्त्य रोगरह तं जीव तुं शक्न ोत । प्रेसरेड योदूरदर्शन माध ्यमेन राष्ट्राय आहारअभ्यासेषु पर वर्तन स्य जीव तान ां यथार्थतया च स्फूर्त दायकान ां प्राकृत कआहारान ाम् न र्माणस्य व षये चेतय तुं व ह तुं च शक्यते च क त्सालयाः क्रमेण च क त्सागृहेषु पर णतुं शक्यन ्ते न र्सरी अन ाथालयाः च क त्सालयाः च भोजन स्य मार्गः क्रमेण अन वार्यः कच्चाशाकाहारी भवेत्। फलतः जन ाः ए तान च क त्सागृहाण स्वगृहं गत्वा स्ववैद्याः भवन ्त । शीघ्रमेव च क त्सालयाः रोग भ : शून ्याः भव ष्यन ्त क्रमेण च प ह ताः भव ष्यन ्त । तम्बाकूपान मां समत्स्यअप हान कारकद्रव्याणां सेवन ं क्रमेण न ्यून ं भव ष्यत ।

बादाम प स्ता खर्जूर क शम श इत्यादीन बहुमूल्यान खद्यपदार्थान अन ्ये च बहवः फलशाकान अन ्यदेशेषु न ्यून तममूल्येन न र्यातयन ्त ए तत् स्थग तव्यं न र्यातं न कर्तव्यम्। अतः अत्र उ त्पाद तं भोजन ं अस्माकं स्वजन ेन सेव तं भव ष्यत फलतः जन ानां जीवन स्तरः वर्ध ते तेषां न कारात्मकदृष्ट कोणः च न ्यून ीभवत । चोरी अपराध : जलसाजी च अन ्तर्ध ान ं भव ष्यत । ए तत् प्रथमं असम्भवं प्रतीयते यत् अस्माकं स्वदेशे कत पयवर्षेभ्यः परं वास्तव कता भव ष्यत ।

केषा ्चन ध न प्रेम णां न र्दयान ां च वैद्यान ां व्यर्थं म थ्या दुर्भावं च अस्माभ : न ध ्यान ं दातव्यं यतः ते न केवलं स्वदावाभ : रोगन वारणस्य लघुतमं उ पायं प्राप्तुं असमर्थाः अभवन ् अप तु स्वस्य दुष्कृतैः अप च

त्रुट भ : ए तेषां रोगान ाम् प्रसारः जतः अासीत् । ए तेषां सर्वेषां च र्चान ां
उ त्तरं केवलं कार्यस्य कर्मस्य च न श्च तं पर णामं भवत । यद मम कुटुम्बे
प्राप्तं पर णामं तेषां कृते अपर्याप्तं भवत तथैव अन ्येषु देशेषु व कीर्णेषु
कच्चाहारभक्षकेषु अप यद पर्याप्ताः सुव ध ाः साध न ान च प्राप्न ोम तर्ह
अहं मम दावस्य सत्यतां कर्मणा स द्ध य तुं प्रमाणय तुं च सज्ज अस्म अल्पकाले ए व ।

मम अन ुरोध : अस्त यत् भवन ्तः ध ैर्यपूर्वकं मया भवद्भ्यः आङ्ग्लभाषायां प्रेष तान
पुस्तकान सूचन ान च पठन ्तु।

मान वतायाः दार द्र्यरोगात् महत्तमस्य त्रातारस्य सान ्न ध ्यं प्रत

अहं शाहीसेन ायाः सेवान वृत्तः अध कारी अस्म यः मम
स ्च कान ुसारं सेन ायाः च क त्सापर षदः न र्णयान ुसारं १३४४ तमे
वर्षे फारसीसौरप ्चाङ्गे अत्यध कस्थूलतायाः कारणेन अष्टादशवर्षत्र मासान ां
अन ुभवेन न वृत्तः अभवम् गम्भीराः रोगाः यत् व्यवस्थाप तम् असीत्। मम
स्थूलतायाः च क त्सायै क ्च त्कालं यावत् न वृत्तेः पूर्वं यत् मया १२५
क लोग्रामपर म तं वर्ध तम् मेट्र क्स इत्यादीन स्ल म ं ग् गोल्यः
व ह ताः अहं च तान सेव तवान ् फलतः मम भारः १५० क लोग्रामं
यावत् अभवत् वर्ध मान : च असीत् यावत् अहं कार्यं कर्तुं शक्त तः सर्वथा
वं च तः अभवम्। ततः व टाम न कबाबअप अहारव ध ान ेन मम अप दम्मा
अभवत् । मां न वृत्तं कर्तुं न र्णयः अभवत् अर्थात् लाभं व न ा अर्थात्
अपूर्णवेतन ेन सह। अस्म न ् समये यदा मम दम्मा मां पीडयत स्म तदा ते मां
सेन ायाः ५०२ क्रमाङ्कस्य च क त्सालये ए लर्जीव भागं प्रत प्रेषय त्वा मम
हस्तेषु अष्टादशप्रकारस्य इन ्जेक्शन ् दत्तवन ्तः तेषु प्रत्येकं यत् प्रफुल्ल तं तत्
भवन ्तः ए व सन ्त इत अवदन ् तासु वस्तूषु ए लर्जी अवश्यं ते सर्वे प्रफुल्ल ताः
परन ्तु द्वौ वा त्रीण वा ते तान ् याच का शून ्या ए व व चार्य अवदन ् यत् भवतः
तेषु ए लर्जी अस्त सप्ताहे त्र वारं इन ्जेक्शन ं कर्तव्यम् इत फलतः
मम हृदयदम्मा अभवत् तथा च अन ्येषां गोल्यः यथा वैल यमः स्तन स रपः
घातकौषध ान च ल ख त्वा मम वृक्कः व फलः अभवत् उ दरस्य तीव्रः
शोफः च अभवत् ततः मम भारः १६० क लोग्रामतः वर्ध तः पुन : च वैद्येन
न र्ध ार ताः प्रबलाः कोर्टेन गोल्यः सेव त्वा अहं प्रत द न ं स्थूलः
अभवम् तथा च तथाकथ तकर्टन ीमोटापः अभवत् तथा च अहं पुन : स्ट्रेचरयान ेन
प्रेष तः

तस्यैव च क त्सालयस्य वार्डं प्रत शाश्वतच क त्सायै न ाभ हर्न या शल्यक्र यायाः अन न्तरं वैद्यः मां अवदत् यत् अहं भवतः उदरं त्र ं शत् म ल यन यून ट् पेन स ल न ् इत्यस्य र क्तं कृतवान ् इदान ीं अहं अवगच्छाम यत् ए तेन पेन स ल न ेन अहं मृत्युदहलीजं प्राप्तवान ् अस्म। अस्म न ् समये मम लघुकन ्यायाः हृदयस्य वातरोगः आसीत् तस्मात् १८ वर्षपर्यन ्तं प्रत सप्ताहं लक्षं द्व शतं पेन स ल न ् पेन ाडोर इन ्जेक्शन ं दातव्यम् आसीत् रच त : इत कथ्यते। मम भार्या या मम बालकान ां च दार द्र्येन अन ेकेरोगैः च पीड ता सा पर वारसमर्थन न ्यायालये श कायतां कृत्वा भरणपोषणं याच तवान ् अहं च मम अल्पवेतन स्य कारणेन भरणपोषणं दातुं असमर्थः अभवम् अहं तां तलाकं दत्तवान ् यस्य अर्थः अस्त तस्याः उद्ध ारः अस्मात् दुः खदजीवन ात्। अहं प ्चभ : रोग भ : अन ाथैः बालकैः सह स्थ तवान ्। प्रत द न ं यदा अहं स्वास्थ्यबीमापुस्त काभ : सह वैद्यान ां समीपं गच्छाम स्म तदा पुस्त कान ां बृहत् पर माणं पूर तं भवत स्म मम वेतन स्य बृहत् पर माणं भ्रमणं ई सीजी प्रयोगशालाशुल्करूपेण च गबन ं भवत स्म बीमामताध कारस्य कृते मम क ्च त् वेतन ं अन न ष्टं कर ष्याम स्म।

यावत् मम स्थ त ं लक्षयन ् मम बालस्य व द्यालयस्य पुस्तकपालः कच्चाहारपुस्तकं मम कृते सूच तवान ्। अहं पूर्णतया उत्साहेन ए तत् पुस्तकं पठ तवान ् तस्य सामग्रीं च स्वीकृतवान ् तथा च मम बालकैः सह म ल त्वा वयं शतप्रत शतम् कच्चा शाकाहारी खद तुम् आरब्ध ाः । कत पयेषु द न ेषु मम दम्मा स्वच्छः अभवत् तदा मम कन ्यायाः स्थ त : क्रमेण सुध रत स्म मम लघुपुत्रस्य पादौ ऋजु जतः अहं पुन : यौवन ं आरब्ध वान ्। षड्मासाभ्यन ्तरे मम भारः प्रायः १६० क लोग्रामतः ७० क लोग्रामपर्यन ्तं न ्यून ीकृतः । ए तस्म न ् काले पूर्णतया कच्चा भोजन ेन मया बालस्य जीवन ं न वीन ता च प्राप्ता अहं कदाप घातकं भोजन ं न स्पृशाम इत आत्मन : प्रत ज्ञ ां कृतवान ् अहं भवतः पुस्तकस्य दुर्भाग्यात् मम मोक्षस्य ऋणी अस्म ।



श्री अकबर तोफां गची न म्बर ११ खजई गली अरबी मुहल्ले न ासर खेसरो सेण्ट् तेहरान ।

अस्य पत्रस्य लेख का ए क मह ला अस्त या तेहरान ्रॉ वेगन स् आच्छत क्लबं प्रत द न ं स्वकार्यस्य अ न ्तरं क्लबे अस्मान ् साहाय्यं करोत कदाच त् सा क्लबकार्यस्य केच न भ ड यो अ गृह्णात

कच्चे शाकाहारेन अहं कथं कर्करोगं पराज तवान ्

शीघ्रमेव अहं कच्चे गमन स्य द्व तीयवर्षस्य उ त्सवं आ र ष्याम । केवलं वर्षद्वयात् पूर्वं यदा मम कर्करोगवेदन ा तीव्रता वर्ध मान ा आसीत् तदा मम पर चयः कच्चे खद्यपुस्तके अभवत् यत् मम जीवन ं सर्वथा पर वर्तयत स्म । वस्तुतः ए तत् पुस्तकं मम प्राणान ् रक्ष तवान ् ।

२५३३ २ २१ फारसी साम्राज्यप ्चाङ्ग द न ाङ्के मम दक्ष णस्तन े क च त्व च त्रं अ ुभूतम् । क ्च त् दुः ख तः अहं वैद्यस्य समीपं गतः परन ्तु क्षक रणेन क मप असामान ्यं न दृश्यते स्म । मासद्वयान न ्तरं वेदन ा आबध ा शीघ्रमेव अ का अभवत् । च क त्सायै वैद्यान ाम् आमन ं आबध म् ।

२५३३ ६ २५ द न ाङ्के मम अ ुमत ं प्राप्य शल्यक्र या अभवत् यदा अहं चेतन ाम् अवाप्तवान ् तदा अहं अवलोक तवान ् यत् मम दक्ष णस्तन ं अ ्तर्ध ान ं जतम् मम दक्ष णहस्तः जडः अस्त ।

मम मन ोदशा बहु न पर वर्तत यावत् २५३५ १ ५ द न ाङ्के यदा मम वाम ऊरुभागे वेदन ा अभवत् तदा अहं अ ेक वैद्यान ां समीपं गतः तथा च अ ेकान छायाच त्राण गृहीत्वा ते अस्थ कर्कटस्य न दान ं कृत्वा क

श रः तः पादौ यावत् अस्थ व च्छेदन स्य सङ्गणकीकृतप्रत वेदन म्। take
अ न्यस्म न् शल्यक्र यायां रोगस्य प्रगत न वारणार्थं मम गर्भाशयः अण्डकोषः
च अ न ष्कास तः । चत्वार शत् द वसाः व्यतीताः ... वैद्याः आदन् यत् अहं
पुन : च क त्सालयं स्थापय तव्यम् इत । अहं व देशं गत्वा तत्र च क त्सां
न रन्तरं कर्तुं न श्च तवान्। अहं इस्राए लदेशं गतः मम दक्ष णस्तन स्य
न ष्कासन ान न्तरं ते मम फुफ्फुसस्य यकृत्तस्य च च त्राण प्रत मासं त्रयेण
गृहीतवन्तः । मम शरीरे बहु व क रणं प्रव ष्टम्। ते मां चत्वार शत् सत्रं यावत्
कोबाल्ट् उपचारं कृतवन्तः प्रत्येकस्म न् सत्रे एकस्म न् पार्श्वे त्रीण
न मेषाण अपरस्म न् पार्श्वे त्रीण न मेषाण यावत् कोबाल्ट् उपचारं कृतवन्तः
इजरायले ते पुन : च त्राण क्ष क रणं च ग्रहीतुं आरब्ध वन्तः ते मम गोइट्रस्य
च त्राण गृहीतवन्तः यस्य मया वर्षाणां पूर्वं शल्यक्र या कृता आसीत्।

अ न्ते मम वैद्यः मम समस्तं प्रक्र यां व्याख्याय अवदत् ते भवतः
वक्षः स्थलं व लम्बेन अपसार तवन्तः ए षः रोगः शरीरस्य त्रयः भागाः
फुफ्फुसाः यकृत् अस्थ : च अक्रमयत भवतः अस्थ कर्क्कटः उन्न तः
अस्त । भवतः फीमरस्य श रः ए तावत् कृशः जतः । यत् व मान कुर्स उपव श्य
कथं न भग्न म् इत च न्तयाम

इजरायल् देशे ते प च्चदशसत्रं कोबाल्ट् इत्यस्य दत्तवन्तः । अहं फोटो
पत्रैः व धान ैः न र्देशैः च पूर्णं सूटकेसं गृहीत्वा तेहरान न गरं
प्रत्यागतवान्। मया तेहरान न गरे सप्ताहं यावत् रसायन च क त्सा कृता प्रातः
सप्तवादन ात् अपराह्णद्वयपर्यन्तं मम श रस लवणं स्थापयन्त स्म। यतः ते
हार्मोन ाः न वार तवन्तः तस्मात् मम शरीरस्य भारः अष्टषष्ट क लोतः
त्रयशीत क लोपर्यन्तं वर्ध तः । मम केशाः पतन्त अहं दाढ्यं
श्मश्रुं च वर्धय ष्याम इत अ ते पूर्वान ुमान कृतवन्तः । एकस्म न् द न े
यदा अहं एकं कैप्सूलं ग्रहीतुं इच्छाम स्म यदा अहं ब्रोशरं पठ तवान् तदा
अहं दृष्टवान् यत् अस्य औषध स्य द्वादशपर्यन्तं प्रत कूलफलं भवत
सम्भवतः मृत्युः च इत ल ख तम् आसीत् परन्तु अहं जीव तः आसम् अतः अहं
स्वयमेव कष्टं त्यक्तुं न श्च तवान्।

दशमासाभ्यन्तरे मम जीवन े महत्त्वपूर्णः पर वर्तन : अभवत्। यदा मम
एक म त्रः यः स्वयमेव लक्वाग्रस्तः आसीत् सः मां अवदत् यत् कच्चा
शाकाहारी गमन स्य मासस्य अ न न्तरं सः बहु सुस्थः भवत तदा अहमप कच्चा
शाकाहारी भव तुम् न श्चयं कृतवान् परद न े अहं तेषां पोषणपद्ध त ज्ञ ातुं
रोगी न राशः च शरीरेण सह कच्चा शाकाहारीक्लबं गतः । अहं क्त पयद न ान
यावत् अर्ध कच्चं अर्ध च पक्वं खाद तवान् अध काध कं प्रोत्साह तः
अभवम् अ न्ते च अहं एक ...

न रपेक्ष क्व्चा भक्षका प्रथममासं क्व्चं खद त्वा मम शरीरे चमत्कारः अभवत् । मम भ्रूकेशाः ये सर्वथा पत ताः आसन् ते पुन : वर्ध य तुं आरब्ध ाः मम गमन ाय अध का उर्ज आसीत् मम दृष्ट : सुध रत स्म पुन : सजीवः अप अभवत् । ए कस्म न् द न ें अहं केन्द्रीयबीमाकार्यालयस्य सं गमरवरतलस्य सोपान ात् पत तः अहं लक्वाग्रस्तः भव ष्याम इव अन ुभूतवान् । ताभ्यां मासद्वयेन क्व्चाहारेन मम शरीरे ए तावन्तः पर वर्तन ाः अभवन् यत् यदा ते पुन : मम श्रोण पादयोः च त्राण गृहीतवन्तः तदा वैद्यः अवदत् यत् भवतः अस्थ मम अपेक्षया स्वस्थतराः सन्त इत मम शरीरे तेषां गभीरव्रणान ां लेशाः न अवश ष्टाः आसन् । क्व्चाभोजन ात् पूर्वं पश्चात् च सर्वाण दस्तावेजन छायाच त्राण च मया स्थाप तान । अद्य वर्षद्वयस्य क्व्चे शाकाहारस्य अन न्तरं अहं सम्पूर्णतया पर वर्त तः अस्म । अस्म न् काले अहं क मप औषध ं न सेव तवान् ।

शल्यक्र यायाः अन न्तरं सर्वथा जडः मम दक्ष णहस्तः पुन : सामान्यः अस्त । रसायन च क त्सायाः अन न्तरं त्वक् अध : प म्पल्पूर्णं मम शरीरं तीव्रवेदन ायां च आसीत् तत् सुस्थं जतम् प म्पल् इत्येतत् अप अन्तर्ध ानं जतम् । अस्म न् काले मम व ं शत क लो वजन ं न्यून ीकृतम् । अध ुन ा अहं प्रत द न ं अष्टघण्टाः कार्यं करोम अवकाशसमये च अतीव सक्र यः अस्म । आशासे यत् अस्म न् न ूतन े जीवन े सुखेन स्वस्थतया च समयं यापय ष्याम इत ।



मर यम न ेशान बरजन जन्म जुलाई तेहरान

ए तान अ ्ये च सहस्राण पत्राण सम्पूर्णव श्वस्य व व ध राष्ट्रीयान ाम् कच्चाभक्षकाणां कृते प्राप्तान पत्राण स द्ध यन ्त यत् ये रोग णः औषध स्य पक्वभोजन स्य च प्रयोगं त्यजन ्त ते सद्यः अ वार्यतया च ए कवारं सर्वदा कृते सर्वव ध रोगात् न रामयाः भवन ्त ।

अर्मेन यादेशस्य राजध ान ी येरेवान ्न गरे प्रकाश तं AVANGUARD इत वृत्तपत्रं स्वस्य ए कस्म न ्अं के १९ ६४ क्रमाङ्क ९ ८ ल खत यत् अङ्क अभ यं ताः सं गीतकाराः च त्रकाराः च सर्वेषां ...
ये व द्यापुरुषाः कच्चाभक्षकाः अभवन ्। ते भवन ्तं आश्वासयन ्त यत् ते ए तावत् लघुः स्वस्थः च अ ुभवन ्त यत् ते स्वेदं न कुर्वन ्त हृदयस्य स्पन ्दन ं न अ ुभवन ्त इत ।

SCIENCE AND LIFE इत मास्कोपत्र कायाः स्वीकारः अस्त
its March issue यत् अस्य पाठकान ां मध ्ये बहवः कच्चाभक्षकाः सन ्त ये व व ध रोगाणां च क त्सां कृतवन ्तः सम्पादकान ्च तेषां पुन र्प्राप्तेः पूर्णव वरणं सूच तवन ्तः ।

पर स्थ तौ जीवव ज् ञान न ः अ ्ये च उ त्तरदायी अध कार णः कच्चाहारस्य स द्ध ान ्तान ां कार्यान ्वयन ार्थं क मर्थं सक्र यपर हारं न कुर्वन ्त इत अहं गन ्तुं न शक्यते यदा मान वजातेः रोगात् मुक्त ं कृत्वा सर्वेषां सुखजीवन ं सुन श्च त्य अ ्त मलक्ष्यं प्राप्तुं मार्गः प्राप्तः तदा ते क मर्थं सं कोचम् कुर्वन ्त यद ते इच्छन ्त तर्ह मासद्वयेन अ ्तः प्रत्येकं रोगी च क त्सां कृत्वा स्वरोग णां च क त्सालयाः र क्तं कर्तुं शक्न ुवन ्त । ए तत् लक्ष्यं प्राप्तुम् इच्छन ्त वा न वा इत पृच्छ तुं प्रत्येकस्य अध्यस्य कर्तव्यम् ।

अहं ग म्भीरतापूर्वकं समग्रं जगत् घोषयाम यत् अतः परं व षयुक्तान ां औषध ान ां व ह तं पक्वभोजन स्य अ ुशं सा च मान वतायाः व रुद्ध ं अन्यन ्तं हृदयहीन ाः अपराध ाः इत गणन ीयाः यतः ते ए व कारकाः सन ्त

सर्वेषां मान वरोगाणां कारणं कुर्वन ्तु।



सुन ्दरः ७ वर्षीयः श्वेतकुक्कुरः जैकी जीवन स्य प्रथमतः ए व अस्माभ : सह कव्चा शाकाहारीरूपेण न वसत ।

इदान ीं मां सभक्षणम् अन ्येभ्यः अन्न अप्राकृत कम् इत सुलभतया स द्ध म्
पशवः अस्माकं च वास्तव कः मां साहार णः न ास्त । जैकी जन ्मतः
ए व वयं यत् भोजन ं खदामः तस्य अभ्यस्तः अस्त । तस्य अन्न कं शं भोजन ं गोध ूम
खजूर क शम श प स्ता सलादः व व ध ान फलान च सन ्त ए तान
सर्वाण जीव तान कव्चान रूपेण भवन ्त यतः अस्माकं गृहे मृतभोजन स्य
ए क ग्रामः अप न ास्त अतं श्वः प्याजमूला अप भक्षयत महता कामया ।
यदा वयं तं न गरात् बह : न यामः तदा सः हर ततृणेषु मेषवत् चरत । अन ्येषां
श्वान ान ां तुलन े अयं श्वः अत्यन ्तं स्वस्थः न वीन : ऊर्जयुक्तः च अस्त ।
यद वयं स ं हस ं हवृकशावकान ् अस्य श्वः इव वन स्पत भक्षणस्य अभ्यस्तं कर्तुम्
इच्छामः तर्ह क्त पयान ां पुस्त कान ां अन न ्तरं ते स्वस्य उ ग्रतां सर्वथा
पर त्यज्य शान ्ताः भव ष्यन ्त ते च अन ्यैः गोअन्न भ : पशुभ : सह सह
वस तुं शक्नु ुवन ्त परन ्तु तद्व परीतम् वयं कदाप गावः मां सभक्षणस्य अभ्यस्तं
कर्तुं न शक्नु ुमः ।

क ं वर्जन ीयम्

शुष्कफलं यत् गन ्ध केन तीक्ष्णजलेन वा सं साध तम्
अन ्यरसायन ैः सह वा न सेवन ीयम् यतः तस्य पोषणमूल्यं न ास्त व षमात्रं
च अस्त येन कृम : अप तस्य समीपं न गच्छन ्त । रसायन ैः छान तं तत्
जैतुन तैलं भवता न सेव तव्यं यस्य प्राकृत कवर्णः गन ्ध : च स्वादः च न ास्त

तथा पोषणमूल्यं न ष्टम् अस्त । लवणयुक्ताः जैतुन ाः अचारयुक्ताः ककड ीः लवणं वा स रकेन वा न र्म ताः अचाराः च जीव ताः प्राकृत काः च आहाराः न मन् यन् ते। अत्र च स रका मद्यः ए तादृशाः खद्यपदार्थाः च येषां मूलप्राकृत कस्थ त्याः प्रत्यागताः सन् त तेषां पोषणमूल्यं न ास्त । लवणं तथैव तापयत हान कारकं च भवत तदत र क्तं शरीरेण आवश्यकं लवणं फलेषु शाकेषु च व द्यते फलशाकप्रक्षालन ार्थं परमङ्गन ेट् इत्यादीन ां कीटाणुन ाशकान ां प्रयोगः न कर्तव्यः ।

उ ष्णकक्षं उ ष्णवस्त्रं मल न वायुः च पर हरन् तु। साबुन स्य शैम्पू वा न प्रयोगं कुर्वन् तु तेषु रसायन ान सन् त ये त्वचायाः शरीरस्य च हान कारकाः सन् त यथाशक्त शीघ्रं स्न ान ं कुर्वन् तु।

कच्चा शाकाहारी अप्राकृत कं पक्वं मां सलं वसायुक्तं च आहारं न खदन् त to... अतीव तृष्णा भवत शीतलजलेन न ष्प्रभं कर्तुं न ष्प्रयोजन ं कैलोरी न सेवते जलेन स्वस्थान ं पूरय तुं न स्वेदयत । तदत र क्तं प्राकृत कभोजन ेषु पर्याप्तं जलं भवत । प्रकृत्या प्राकृत काहाराः ए तादृशरीत्या न र्म ताः यत् ते ग्रीष्मकाले जलपूर्णाः श श रे न् यून जलयुक्ताः च भवन् त । कच्चाभक्षकाः पासा सत ककड ीं वा टमाटरं वा फलरसं वा शुद्ध ं वसन् तजलं वा खद त्वा तृष्णां शामयत । तदर्थं कम्पोट् इत्याद षु जलं योजय तुं च प्रत्येकं जीवः प्रत द न ं ए कं वा द्वौ वा ग लासौ वसन् तजलस्य न र्माणं कुर्यात्। स द्ध ान् ततः जीव तभक्षकः स्वशरीरे क मप रसायन कं व षं वा न प्रव शत यद्यप तस्य पर माणं अत्यल्पं भवत न लजलं न प बेत् इत ए व। अस्म न् जले क्लोरीन् फ्लोराइड् च भवत क यत् अत्र अल्पं भवतु यतः तस्य सूक्ष्मजीवान ां वध स्य शक्त ः अस्त तस्मात् मान वशरीरस्य कोश कान ां क्षत ं कर्तुं शक्त ः अत्र अस्त मान वकोश काः अत्र सूक्ष्मजीववत् सं वेदन शीलाः भवन् त ते अत्र शीघ्रं व षयुक्ताः भवन् त व फलाः च भवन् त अस्याः गलत् प्रथायाः व षये सम्पूर्णे व श्वे प्रबलआलोचन ाः श्रूयन् ते . केचन जन ाः ए तत् व षं न् यून ीकरोत ते ए तत् न लजलं गृहीत्वा तस्म न् केचन न वीन ाः रसायन ान व षाण च योजय त्वा भ न् न वर्णान कृत्वा आद्यपान ान इत वदन् त ।

मासे ए कवारं वयं अस्माकं समीपे स्थ तस्य तेहरान न गरस्य वन क्स्रोतस्य कत पयान कलशान जलस्य आ यन ं कुर्मः तस्य उ पयोगं कुर्मः च । वसन् तजलस्य न लजलस्य च रसगन् ध योः महत् अन् तरम् अस्त ।

अस्य युगस्य सभ्य जन ान ां अत्र वेकी कार्येषु छ द्रणं रसायन कं उ र्वरकं च अन् यतमम् अस्त । लोभी जन ाः पृथ वीं व षं ददत

रासायन कउ र्वरकं कृत्र मरूपेण उ त्पादस्य मात्रां वर्ध यत तस्य स्थान े तस्य गुणवत्तां न ्यून ीकरोत फलशाकान पक्वान स ्च न ्त तत्क्षणमेव जन ान ां कृते व क्रयन ्त च। पश्चात् ए तत् स ्च न ं अन ष्कृतः वैद्यः ए व स्वस्य कार्यस्य दुष्पर णामं पश्यत तस्य न वारणस्य स्थान े फलशाकभोजन ं न ष द्ध ं करोत ।

इदान ीं स्थ त : ए तादृशी अस्त तस्मात् जन ाः हान ं न प्रयोक्तव्याः स ्च न स्य बहान ान कृत्वा फलशाकान पच न ्तु। यतः यद स ्च न ेन उ त्पादस्य मूल्यं उ दाहरणार्थं १० न ष्टं भवत तर्ह पाकेन मूल्यं १०० न ष्टं भवत तत्सहकालं च स ्च न ात् मृतभोजन े दूरतरं व षं उ त्पद्यते ए तान व षयुक्तान भद्राण प्रक्षाल्य युग पत् अस्य अन्न वीयप्रथायाः व रुद्ध ं युद्ध ं कुर्वन ्तु। अध ुन ा व श्वस्य सर्वतः जन ान ां स्वराः उ त्थाप ताः सन ्त । ते सं घं न र्मान ्त पत्र काः मुद्रयन ्त व शेषभण्ड ारं सेन ्टोर यमं अन्नासीयगृहं च उ द्घाट्य रासायन कउ र्वरकं कीटन ाशकं च व न ा उ त्पाद तं भोजन ं जन ान ्पोषयन ्त मम केच न व देशीयाः अन ुयाय न : स्वस्य कृते न जउ द्यान ं भव तुं भूम ं क्रीत्वा रासायन कउ र्वरकं व न ा स्वस्य फलशाकअवश्यकतान ् प्रदातुं वास्तव कस्वतन ्त्रतायां जीवन ्त .

तेहरान सङ्घस्य साहस कं RawVegans Association मया मम पुस्तकस्य अन ुवादं

प्रकाशन ं च फ्रें च जर्मन स्पेन शअरबीभाषायां कर्तुं अन च अतीव रोच क अक्षरेभ्यः पुस्तकान न र्मातुं मम वैश्व कक्र याकलापस्य व स्तारं कर्तुं च न श्चयः कृतः परन ्तु म त्राण कच्च ान खद्यव क्रेतारः च तेहरान न गरे क्लबस्य स्थापन ायाः आ्रहं कृतवन ्तः . केभ्यः सं स्थापकैः सह वयं अस्माकं मध ्ये ध न राश ं सङ्गृह्य चार्टर् पत्रं सज्जीकृत्य कार्यं आरब्ध वन ्तः । अहं मम गृहस्य भूतलस्य द्वौ व शालौ कक्षौ जलं व द्युत् दूरभाषं च युक्तौ क्लबाय न : शुल्कं दत्तवान ् तथा च क्लबस्य कच्च ा शाकाहारीभोजन ागारस्य च प्रबन ्ध न े सार्ध द्वयवर्षं व्यतीतवान ्। मया सदस्यान ् सङ्गृहीताः ये मम दर्शन े अस्माकं समुदायस्य सं व ध ान े च न ष्ठावान ् अस्मान ् ते च सक्र याः अस्मान ् साहाय्यं कृतवन ्तः मैत्रीपूर्णसमाग मान ाम् आयोजन ं कृतवन ्तः कच्च ान खद त्वा प्राप्तान ां पर णामान ां व षये कथयन ्त स्म उ पहारं सं ग्रहयन ्त स्म ते च व शालपर वारवत् व न ोदं कुर्वन ्त स्म तथा च अस्म न ् व षये यथा वयं प्रायः ९ ०० सदस्यान ् सङ्गृहीतवन ्तः ।

समूहस्य न र्माणात् ए कवर्षेण अन न ्तरं जवाद रमेजन ीमहोदयः यः ग म्भीररुग्णः आसीत् वैद्यैः च तस्य उ दरं छ न ्न म् आसीत् तथा च

ग्रहणीम् अकुर्वन् उदरे पर वर्तनं कृतवान् सः म्र यमाणः गदाम् आत्य यत् उक्तवान् सदस्यः अभवत् कच्चाभक्षकः भूत्वा मृत्युतः उद्धार तः । सः समुदायस्य कार्येषु अतीव रुच लभते स्म सं चालकमण्डलस्य सदस्यत्वेन न र्वाच तः च । दुर्भाग्येन सः कच्चे शाकाहारस्य गहनं सरलं च दर्शनं कदाप अवगन्तुं न शक्तवान् । सः कदाच त् अवदत् यत् मम व चारः अद्याप ओरहोवस्य मन स न प्राप्तः एकस्म न् द न े तत्र प्राप्नुयात् इत । वर्षाणां यावत् एतान् द नान् प्रतीक्षमाणः अस्म परन्तु व्यर्थम्। रमेजन ीमहोदयः अवदत् यत् ओरहोवः वैद्यान ाम् च क त्साव ज्ञान स्य च उपर आक्रमणं कृत्वा तेषां गलतक्र याकलापान ाम् न न्दां न कर्तव्यः । परन्तु मम एतत् मतं न ासीत् अहं जन ान् सत्यं वक्तुम् इच्छाम स्म।

यदा गदस्य क्र याकलापाः क च त् समृद्ध ाः अभवन् तदा अहं मम गृहस्य प्रथमतलं र क्तं कृत्वा दलालैः प्रदत्तस्य भाडायाः तृतीयभागं पूर्वकक्षेषु योजय त्वा गदाय दत्तवान् गृहस्य अर्ध भागः मम एव अस्त पत्न ी।अहं मम अर्ध ात् क राया न प्राप्न ोम । स्वव्ययेन अहं वीथ ं प्रत व शेषद्वारं उद्घाट्य भण्डारणार्थं ३० घन मीटर् तहखनं न र्म तवान् समुदायस्य सदस्याः न यम तरूपेण सभाः न कुर्वन् त स्म केषुच त् सक्र यसदस्यान ां मध्ये वयं सं चालकमण्डलं न युक्तवन् तः क्रमेण च रमेजन ीमहोदयाय स द्ध य तुं यत् सः स्वदृष्ट कोणेषु गलतः अस्त अहं तस्मै स्वयमेव बोर्डं चयनं कर्तुं दत्तवान् । सः डॉ.

मोहम्मदकारः तेहरान च क त्साव श्वव द्यालयस्य प्राध्यापकः सं चालकमण्डलस्य अध्यक्षत्वेन । अयं वैद्यः Raw Vegetarianism इत पुस्तकं अमूर्तैः न रर्थकैः प्रयोगशालासूत्रैः पूर्णं ल ख तवान् तथा च सः प्रेक्षकाणां समयं व्यर्थव्याख्यान ैः अवव्यय तवान् । सः शीघ्रमेव क्लबे कोलाहलं जन यत स्म यत् क्लब सं व धान स्य अनुच्छेद २९ अनुसारं अस्माभ : तं सदस्यतायाः न ष्कासनं कर्तव्यम् आसीत् । सः स्वस्य केषा ्चन समान व चारध ार णां जन ान ां सह गत्वा न वेशं कृत्वा म न स्टर्स् सेण्ट् इत्यत्र Scientific Raw Vegetarianism इत क्लबं उद्घाट तवान् प्रत्येकं व्यक्त : ४० वा ५० सहस्राण टोमनं त्यक्त्वा तत् बन्दं कृतवान् केचन जन ाः अप स्वकार्यस्य पश्चातापं कृत्वा अस्माकं क्लबे पुन : सम्म ल ताः । रमेजन ीमहोदयः स्वस्य गलत् कर्मणा न श क्ष तवान् परन्तु तद्व परीतम् एकस्य वैद्यस्य स्थाने अन्यौ द्वौ वा त्रयः वा वैद्यौ भाषणं कर्तुं गदायां आन यत् ।

यद ते मम वचनं स्वीकृतवन् तः यत् मया वर्षाणां पूर्वं कच्चाभक्षणपुस्तके ल ख तम् आसीत् तर्ह अन्त मेषु वर्षेषु ये जन ाः मृताः तेषां अध कांशः इदान ीं जीव तः स्यात्। यथा च क त्साव्यवस्थायाः प्रमुख डॉ. इकबालः

यः मां दण्डार्थं न्यायालये समर्प तवान् परन्तु सः एव वास्तव कजीवन े
दण्ड तः भूत्वा मृतः । द ष्ट्या न्यायालयेन च क त्साव्यवस्थायाः श कायतां
न राध ारं इत न रस्तं कृत्वा मम पक्षे न र्णयः कृतः । च क त्साव्यवस्था दावान्
अकरोत् यत् अहं च क त्सा व ज् ान ं हस्तक्षेपं करोम क न्तु मम क मप कर्तुं
न ास्त whit तान् अहं केवलं प्रकृतीन ां मार्गं दर्शयाम तथा च एव षः सम्यक्
मार्गः जन ान् स्वस्थं कर ष्यत तथा च तेषां च क त्सां कर ष्यत फलतः
च the income way of doctors is blocked परन्तु कोऽप व्यापारी न रोचते तस्य
ध न न र्माणव्यापारः न ष्टः भवत कच्चाभक्षणम् इत पुस्तके यस्म न् कच्चे
आहारस्य दर्शन स्य व्याख्या कृता अस्त तथा च अस्य पुस्तकस्य मार्गदर्शन ेन कच्चे शाकाहारीणां
समाज न र्म तः अस्त तत्र केचन मूलभूताः ब न्दवः उल्ल ख ताः सन्त
ये च क त्साव ज् ान स्य दोषं हान कारकतां च स द्ध यन्त ।

अहम् अस्य सं घस्य गदायाश्च प्रवाहे बहु अवलम्बन्ते यतः मम अस्त
कथं अहं षड्वर्षाण यावत् मम सर्वं समयं अव्यय तवान् वैश्व कक्र याकलापात्
दूरं स्थ तवान् पर श्रमं कृतवान् ध न ं च व्यय तवान् इत स द्ध य तुं
परन्तु एते सर्वे प्रयत्न ाः अव्यय ताः यतः क त पये व ्चकाः ते समुदायं
क्लबं भोजन ालयं च तस्य सर्वैः सम्पत्त भ ः सह गृहीतवन्तः तथा मम समुदायस्य
वास्तव कसदस्यान ां च फर्न चरं कृत्वा व रोध भ्यः समर्प तं । क्रूरः
ध न प्रेमी च ध न ी व्यापारी जवद रमेजन ीमहोदयः सः कच्चे शाकाहारस्य
अत्यन्तं सरलस्य उत्तमस्य च दर्शन स्य गहन ं अर्थं अवगन्तुं न शक्तवान् मम
मतस्य व परीतम् सः च न्त तवान् यत् सः व ज् ान स्य माध्यमेन शीघ्रमेव
गन्तव्यस्थान ं प्राप्स्यत इत । सः स्वमते एतावत् व श्वासं कृतवान् स्वस्य
आत्मन ः व षये एतावत् न श्च तः आसीत् यत् सः मां गदातः न ष्कासय तुं
क मप कर्तुं न श्चयं कृतवान् मम स्थान े स्वं स्वं स्थापय तुं प्रकृतेः
न यमस्य स्थान े स्वस्य वैज् ान कदर्शन ं च कर्तुं न श्चयं कृतवान् ते कच्चा
भोजन पुस्तकस्य स्थान े डॉ. मजदी इत्यस्य खदतु सुन्दरं च इत पुस्तकं स्थापय त्वा
वैद्यान ां साहाय्येन क्लबं स्वीकुर्वन्त । एतत् खतरन ाकं लक्ष्यं प्राप्तुं तस्य शतशः
उल्लङ्घन ान कानून भङ्गः मृषावादः ध मकी जबरदस्ती म ्चन म्
इत्यादीन ां प्रयोगः करणीयः आसीत् प्रथमं सः मोहम्मदरेज महताबी मन ोचेहर
सफरजदेः सं चालकमण्डलस्य सदस्यद्वयं च स्वतः दूरं कर्तुं प्रयत तवान्.

महताबीमहोदयः २८ वर्षीयः कृष इ ्ज न ीयरः कच्चाहारं खद त्वा
तीव्रवृक्करोगेण जीव तः अभवत् सः क त पयान् मासान् यावत् क्लबस्य मरम्मतं कर्तुं
साहाय्यं कृतवान् सः एकः प्रत भाशाली युवकः आसीत् यः गर्वेण गदाया सर्वाण तार
न र्माणं प्लम्ब ङ्गं च त्रकला काष्ठकार्यं च गदाया साहाय्येन कृतवान्

सफरजदे महोदय। ततः सः षड्मासान् यावत् सम्पूर्णं क्लबं भोजना लयं च प्रबन्ध तवान् । सः कच्चे सलादस्य न र्माणस्य अध्ययनं कृत्वा कच्चा शाकाहारी खद्यान ए कमात्रं मान वभोजन म् इत पुस्तकं ल ख तवान् । महताबीमहोदयः समाजय कृष कम्पनीं स्थापय तुम् इच्छत स्म परन्तु तस्य योजना असमाप्ता ए व आश ष्टा यतः समुच तभूम : न प्राप्ता महताबीमहोदयः बहु ध न कः न ास्त यद वयं तस्मै क्लबस्य प्रबन्ध न ार्थं अल्पं वेतनं दत्त्वा तं स्थापयामः स्म तर्ह अस्माकं क्लबस्य ए तादृशी दुः खदस्थ त : न स्यात् परन्तु रमेजन ीमहोदयः ए तावत् उ पद्रवः अभवत् यत् सः अस्मात् पलाय तवान् म त्राण च आदत् अहं गम ष्याम पक्वं खद ष्याम म्र यमाणः च भव ष्याम । स च तथैव अकरोत्। सः खेर्रमशहरं गत्वा केशवर्जीतटे कार्यं प्राप्तवान् गृहात् म त्रेभ्यः जन ान ां च दूरं गतः ए कान्ते स्थ त्वा पाकं कृतवान् फलतः तस्य वृक्करोगः पुन : प्रादुर्भूतः तस्य मृत्युः च अभवत्

मन ोचेहर सफ्फरजदेहमहोदयः क्लबस्य कृते पर श्रमं कृतवान् साहाय्यं च कृतवान् परन्तु यतः सः कच्चे शाकाहारस्य गहनं दर्शनं सर्वोत्तमरूपेण आगच्छत स्म सर्वदा तस्य रक्षणं च करोत स्म तस्मात् कारणं यत् रमेजन ीमहोदयः तं शत्रुरूपेण पश्यत स्म ए वं प्रकारेण। फलकं व कीर्णम् आसीत्। सफरजदे महोदयः श राजं गतः अबुलफजल सदराट् महोदयः जहरोम् श्री.

रमेजन ी च कायहान ीमहोदयः च स्थ तवन्तौ अबुलफजलकायहान ीमहोदयः महत्त्वपूर्णः व्यक्त : न ास्त सः रमेजन ीमहोदयस्य तस्य न ष्ठावान् म त्रस्य च बन्धुः अस्त । अहम् अस्म न् समये त्र चतुर्वारं व देशयात्राम् अकरोम् कच्चाः शाकाहार णः मां सम्पूर्णे व श्वे आन्त्रयन्त ते मां द्रष्टुम् इच्छन्त अहं च कदाच त् तान् द्रष्टुं गच्छाम । ए तेषु पर स्थ त षु रमेजन ीमहोदयः फ ल्ड् र क्तं दृष्ट्वा स्वस्य तान ाशाही आरब्ध वान् । अस्माकं कृते अनुभव भ : न्यायव दैः न र्म तं सं व ध ान म् अस्त ये सर्वं पूर्वं दृष्ट्वा ए तादृशान ां उ ल्लङ्घन ान ां न वारणाय मम अध कारं सुदृढं कृतवन्तः परन्तु रमेजन ीमहोदयः न यमं न जन ात । तस्य इच्छा ए व न यमः ।

अनुच्छेदः १८ २१ २९ च अनुसारं रमेजन ीमहोदयः श्री. कायहान ीः कान ून ानुसारं समुदायात् न ष्कास ताः मम व रुद्धं तेषां प्रत्येकं कदमः अवैध : बाध्यकारी च आसीत् । यद इच्छाम तर्ह अहं समये ए व मम अध कारस्य उ पयोगं कृत्वा तान् दूरीकृत्य सं घस्य प्रबन्ध नं स्वीकुर्व तुं शक्न ोम स्म परन्तु यथा व च त्रं प्रतीयते तथाप व शेषतया तस्य सक्र यस्य गत शीलस्य च भावन ायाः कृते मम व शेषरुच : रमेजन ीमहोदयस्य व षये आसीत् सः सक्र यः आसीत् सङ्घस्य साहाय्यं च कुर्वन् आसीत् इत । सः स्वोद्याने सं गोष्ठीम् आयोज तवान् आसीत् । अहं तं दुः ख तं कर्तुम् न इच्छाम स्म अहं सर्वदा प्रतीक्षमाणः आसम् यत् सः स्वस्य त्रुटं स्वीकृत्य अस्माकं समीपं आगच्छेत्।

भवतु न ाम सः मां उपहासयत स्म च क त्साशास्त्रं स्वीकुर्वत इत कारणेन अस्मान ं बुद्ध मान ् मन ्यते स्म परन ्तु अहं न करोम । सः अवदत् युद्ध ाय सर्वव ध साध न ं योजन ां च प्रयोक्तव्यम् इत । रमेजन ीमहोदयेन स्वस्य ए कं म त्रं सहपाठ न ं च मोस्तान ् महोदयं पुस्तकपालकरूपेण न युक्तं कृतवान ् यः भोजन ालयस्य कार्यालयस्य सदस्यतायाः च व क्रयात् सं गृहीतं सर्वं ध न ं बैं कं प्रत न ीत्वा रमेजन ीमहोदयस्य व्यक्त गतलेखेपातयत । रमेजन ीमहोदयः ए तेन ध न ेन क ं करोत न कश्च त् जन ात न च कस्मैच त् उ त्तरं ददात । रमेजन ीमहोदयेन मुद्रा कृता आसीत् रव वासरे मं गलवासरे च १६ ०० तः २० ०० वादन पर्यन ्तं गुरुवासरे च १३ ०० तः १५ ०० वादन पर्यन ्तं व्याख्यान ान रोग णां च न : शुल्कं परीक्षणं वैद्यैः पोषणव शेषज्ञ ैः च कृतम्। सः मया स्वव्ययेन मुद्र तेषु पत्र कासु ए तत् मुद्रां स्थापयत यतः रमेजन ीमहोदयः व ज्ञ ापन ार्थं ध न ं न व्ययत । च क त्साव्यवस्था मम कृते आक्रोश तवती यत् अहं च क त्साकार्य्ये हस्तक्षेपं करोम अध ुन ा रमेजन ीमहोदयः ए तत् करोत ।

ते क च त्कालं यावत् गदायां ए करूपं कवरं आबध्य वन ्तः मौन प्रत मा इव कर्णन ास काओष्ठललाटहस्तजन ुषु सुई ः अटन ्तः भ त्त पार्श्वे उपव ष्टाः स्त्र यः बालकाः वृद्ध ाः युवाः च ते प्रतीक्षन ्ते स्म यत् रोगः सुई याः आ्रभागात् बह : कूर्द त्वा तान ् उद्ध ारय ष्यत

पक्वजन ान ाम् अज्ञ ान ं कीदृशान हास्यदृश्यान न सृजत डॉ. न ावाबः क्लबस्य वक्तुः माध ्यमेन भाषणं दत्त्वा होवान ्न ेस यन ् इत्यस्य मतेन सह सहमतः न ास्त इत घोष तवान ्। अतीव साध ु न ावाबमहोदय यद भवान ् मम दर्शन ेन सह सहमतः न ास्त तर्ह भवान ् अस्म न ् क्लबे क ं करोत व श्वे कोट कोट जन ाः सन ्त ये कच्चे शाकाहारदर्शन स्य व रोध न : सन ्त क ं तेषां सर्वेषां अस्माकं स्वकीयक्लबे प्रव श्य अस्माकं व रुद्ध ं वक्तुं अध कारः अस्त यदा मया सदस्यान ् सूचय तुं ए तेषां व कासान ां व षये सूचन ा जारीकृता तदा ए तेन रमेजन ीमहोदयः क्रुद्ध : अभवत् सः प्राङ्गणस्य द्वारस्य तालं पर वर्तयत स्म यत् अहं स्वयमेव फाल्तुन ा पुष्पैः रोप तवान ् येन अहं उद्यान ं जलं दातुं प्राङ्गणं प्रव ष्टुं न शक्न ोम मम कार्यालयस्य द्वारं कुण्ड तम् अस्त अतः मया प्रकोष्ठात् मम कार्यालयस्य न ूतन ं द्वारं उद्घाट तव्यम् आसीत्। गल यारात् गदस्य प्रवेशद्वारं अप पृष्ठतः कुण्डल तम् अस्त ।

न ूतन ं सं चालकमण्डलं न र्वाचय तुं समयः आसीत्। रमेजन ीमहोदयः पृष्टवान ् केचन जन ाः आमन ्त्रणपत्राण सज्जीकर्तुं । आमन ्त्रणान ल ख त्वा ल फाफेषु स्थाप तान आसन ्। रमेजन ीमहोदयः ए तान ल फाफान स्वगृहं न ीत्वा मुद्रणं कृत्वा पोस्ट् कर्तुं न ीतवान ् परन ्तु तेषु ए कं अप न स्थाप तं येन कश्चन अप न स्थाप तः

सङ्घस्य सदस्यानां नूतन सं चालकमण्डलस्य नर्वाचन व षये ज्ञातम्। एतेषु द नेषु
रमेजन ीमहोदयः सदस्यानां सर्वाण दस्तावेजन सङ्गृह्य स्वगृहं नीतवान् आसीत्।
सः मोस्तान् महोदयं क च त् सदस्यत्वेन न स्वीकुर्यात् इत आज्ञां दत्तवान् आसीत्
। एषः महत् अपराधः अस्त । कश्चन रमेजन ीमहोदयं पृष्टवान् यत् कश्चन सज्जनः
सदस्यः भव तुम् इच्छत भवान् क मर्थं न स्वीकृतवान् सः च अवदत् तस्य
रूपं मम न रोचते स्म। एतादृशं अश ष्टं उत्तरं दातुं जात कोऽप तानाशाहः
न इच्छत । स्वगृहे रमेजन ीमहोदयः म त्राण पर च ताः प्रत वेश नः
बन्धुजनाः अन्ये च जनान् समागमे आनन्त्र्य तेभ्यः प्रत्येकं सदस्यतापत्रं
दत्तवान् यत् ते क्लबं प्रव श्य नर्वाचन द ने तस्मै मतदानं कर्तुं शक्नुवन्त

नर्वाचनस्य न यतद ने रमेजन ीमहोदयः क्लबं प्रव शत
न कली क्च्चाभक्षणस्य नाटककार णां समूहेन सह नूतन सं व धानस्य पाठेन
सह नूतन नामेन सह नूतन केन्द्रेण सह नूतनेन दर्शनेन सह यत्
रमेजन ीमहोदयेन स्वगृहे केवलमेकेन गुप्त मतेन पार तम्। सः स्वयमेव गुप्त मतेन
चयन तस्य वैद्याद समूहस्य पर चयं कृत्वा अवदत् यत् यः सहमतः भवत सः
हस्तं उत्थापयतु इत । अनेकाः भाडेकाः आश्चर्येन हस्तौ उत्थाप तवन्तः श्री.

रमेजन ी घोषयत यत् अनुमोद तं जतम् इत । क्लबस्य अनेकाः
वास्तव कसदस्याः व रोधं कृतवन्तः । अहं स्वगृहात् क्लबं प्रव श्य घोष तवान्
यत् रमेजन ीमहोदयः बहुकालात् समुदायस्य सदस्यतायाः अङ्गीकृतः अस्त अतः तस्य
मतदानस्य अध कारः नास्त न च चयनस्य चयनस्य च अध कारः अस्त ।
अयं नर्वाचनः अवैधः न कली च अस्त । रमेजन ीमहोदयेन एतत् नर्वाचनं
प ञ्जीकृतम् अस्माभ ः व रोधः न कृतः यतोह एषः नूतनः सं घः अस्माकं
सङ्गतः नास्त । एषः नूतनः समुदायः यस्य नूतनं नाम नूतनं प्रयोजनं
नूतनं स्थानं नूतनं सं व धानं नूतनं पुस्तकं नूतनं सं स्थापकं
सच वं च अस्त । सर्वे स्वस्य कृते लक्ष्यं च न्वतुं स्वस्य पर तः कत्त पयान्
समान व चारधार णः जनान् सङ्गृह्य समाजं नर्माय तस्य प ञ्जीकरणं कर्तुं
स्वतन्त्राः सन्त परन्तु इत हासे एतत् न दृष्टं यत् अवैध समूहः स्वव रोध नां
जन सङ्ख्यायां प्रव श्य स्वस्य कृते न कलीन र्वाचनस्य आयोजनं करोत समुदायस्य
मुख्यसं स्थापकनाम् अपसारणं करोत मूलजन सङ्ख्यायाः सर्वाण सम्पत्त च
गृह्णात । इदं यथा यद शत्रुः नगरं व्याप्तं करोत तर्ह तस्य कत्त पये
नगरन वास नः द्वारं उद्घाट्य नगरं शत्रुभ्यः समर्पयन्त । कच्चाभक्षणसमाज
वैद्यानां गलत् क्र याकलापस्य व रुद्धः अस्त । सं व धानस्य अनुच्छेदः १७
कथयत यत् सच्चः कच्चः शाकाहारी कदाप न ।

रोगी भवत च क त्सायाः प्रक्र याणां च आवश्यकता न ास्त इत ।
दुर्घटन ान ां दुर्घटन ान ां च व षये वयं कच्चान ् शाकाहारीशल्यच क त्सकान ् प्रश क्षयामः
ये ए ं टीबायोट क्स् व न ा सीरमं व न ा पशुप्रोटीन म् व न ा च शल्यक्र या कर ष्यन ्त ।

ते मां वदन ्त क मर्थम् ए तैः वैद्यैः कच्चैः सह असहमतः इत
खदकाः कच्चाहारस्य व षये च वदन ्त ए तत् न सत्यम्। डॉ. मजदी जन ान ् वदत
कदाच त् पक्वं खद तुम् शक्न ुथ समस्या न ास्त । सः च स्वयमेव खदत डॉ.
न वाबः मन ्यते यत् कच्चा भोजन ं क्रमेण आरभणीयम्।
डॉ. राष्ट ः न वमण्डलसदस्यान ां मध ्ये ए कः इत्यस्य रूपात् रूपात् च आगन ्तुं
शक्यते यत् सः कच्चा शाकाहारी न ास्त । ए ते वैद्याः कच्चा खद्यक्लबं व ज्ञ ापन स्य
केन ्द्रं कृत्वा प्रस द्ध ं प्राप्तुं स्वकार्यालयाय ग्राहकं सङ्गृह्णन ्त । डॉ. न वाबः
सं चालकमण्डलस्य अध ्यक्षः अभवत् तस्य अध ्यक्षपदं क ं भव ष्यत केवलं यत् सः
सप्ताहे ए कघण्टां यावत् प्रोटीन स्य व टाम न स्य च व षये वदत तत् ए व अध ्यक्षः
क्लबस्य कार्याणां अध ्यक्षतां कुर्यात्।

आश्चर्यं यत् डॉ. मजदी डॉ. न वाब डॉ. रश्ती इत्यादयः बोर्डः कथं
रमेजन ीमहोदयेन चयन ताः सदस्याः मम दर्शन स्य क यत् अन व रुद्ध ाः
भवेयुः ते कथं अस्म न ् लज्जजन कम ् च न ेन सह अस्म न ् न क्लीन र्वाच न े भागं
ग्रहीतुं सहमताः अभवन ् तथा च ए सोस ए शन स्य सं स्थापकं स्थायीसच वं च
होवान ्न ेस यन ् दूरीकर्तुं सहमताः ते सं स्थापकान ाम् स्थान े स्थाप तवन ्तः मया
षड्वर्षाण यावत् न र्म तं प्रबन ्ध तं च गदां मम हस्तात् बह ः कृत्वा सर्वैः
उ पकरणैः सुव ध ाभ ः च सह गदां बलात् गृहीतवन ्तः अस्माकं सं घस्य
वैज्ञ ान क व्याख्यान ान ां आवश्यकता न ास्त । यदा वयं प्रकृतेः अन ्ां स्वीकुर्मः
पक्वं न खदन ्तु पशवः न खदन ्तु कच्चान शाकाहारीभोजन ान यथा इच्छन ्त
तथा च यत् इच्छन ्त तत् खदन ्तु इत । अस्माकं अन ्यत् क मप श्रोतुं आवश्यकता
न ास्त ।

रमेजन ीमहोदयः स्वं वैज्ञ ान कं कल्पयत । यदा कच्चाभक्षकाः मां पर तः
प्रश्न ान ् पृच्छन ्त तदा रमेजन ीमहोदयः सम्भाषणे प्रव श्य ग्लूकोजस्य ग्लूकोजेन स्य च व षये
वदत । ए कस्म न ् द न े व वादस्य समये कायहान ीमहोदयः मां शपथं कर्तुं आरब्ध वान ्।
सः हस्तं उ त्थाप्य प ् च षड्वारं आर्मेन या आर्मेन या आर्मेन या इत
उ द्घोष तवान ्। यथा आर्मेन यादेशः ए कप्रकारस्य शापः अस्त अहं आर्मेन यादेशीयत्वेन
गर्व तः अस्म तथा च आर्यत्वेन गर्व तः अस्म तथा च फारसदेशे न वसत । आर्मेन या
देशस्य जन ाः कदाप फारसीदेशवास न ां दुर्व्यवहारं न कृतवन ्तः तेषां सम्मान ं च
सर्वदा आन न ्द तवन ्तः । राष्ट्राणां मध ्ये द्वेषस्य न र्माणं दुष्टतमेषु कार्येषु अन ्यतमम्
अस्त । तथैव ए कः अभवत्

day during a board meeting during an argument डॉ. कारः क्षणं यावत् स्वस्य संयमं त्यक्त्वा मां शपथं कर्तुं आरब्धवान् यत् मया जीवने केवलं वीथिस्थानां जनानां मुखात् एव श्रुतम् इति । अहं मौनेन उपविश्य व स्मितः पश्यन् आसीत् यत् अयं आदरणीयः कथं आत्मानं नष्टवान् तस्य वचनं न अवगच्छति स्म । सः मेजस्य उपरि हस्तान् आक्षिप्त्वा अवदत् त्वं ऊर्ध्वं गत्वा स्वकक्षे उपविशतु अत्र अस्माकं अस्ति न तु भवतः । यतः पूर्वकाले सः स्वव्यवहारं पश्चातापं कृत्वा मां आलिङ्गितवान् चुम्बनं कृत्वा क्षमायाचनां कृतवान् अहं तं क्षमितवान् परन्तु द्वितीयवारं सर्वथा सीमातः बहिः गतः । अस्माभिः तं अर्जुनलोउ महोदयेन सह मिलित्वा न केवलं संचालकमण्डलात् अपि तु संघस्य सदस्यतायाः अपि निष्कासनं कर्तव्यम् आसीत् ।

मां क्लिष्टं कर्तुं रमेजनीमहोदयेन मम पिञ्चानां किरायानि दत्ता मासाः । एकदा सः गदायां उन्मत्तः अभवत् यदा सः मां कतिपयैः जनानां सह कच्चाहारविषये सम्भाषणं कुर्वन्तं दृष्टवान् तदा सः अत्र बहिः गच्छतु इति आक्रोशितवान् । ततः सः इदानीं एव न युक्तं श्रमिकं आहूतवान् यत् एतत् बहिः क्षिपतु । अयं श्रमिकः अपि मां धक्कायन् प्रवेशद्वारस्य सोपानात् बहिः क्षिप्तवान् अहं भूमौ पतित्वा मम शिरः मोटरसाइकिलं आहत्य क्षतिग्रस्तः अभवम् । यदि अहं कच्चा खाद्यप्रेमी न स्याम् तर्हि मम आघातः अभवत् । वयं पुलिसस्थानकं गतवन्तः ततः च चिकित्सापरीक्षकस्य समीपं गतवन्तः अयं कार्यकर्ता स्वस्य निर्दोषतां प्राप्तुम् इच्छति स्म उच्चैः पुनः पुनः अवदत् यत् ओर्होवः वदति यत् यदि भवान् मेजं स्पृशति तर्हि भवतः वजनं न्यूनीकरिष्यते। सः कच्चाभोजनात् एतावत् किमपि ज्ञातवान् आसीत् रमेजनीमहोदयः अपि अन्वेषकं प्रति केचन कागदानि दर्शयितुम् इच्छति स्म परन्तु अन्वेषकः तान् पृष्ठतः धक्कायति स्म । अवश्यं श्री.
रमेजनी स्वस्य प्रसिद्धं संविधानं दर्शयितुं इच्छति स्म सः समुदायस्य सचिवः अस्ति अहं च उपद्रवकारकः इति सिद्धं कर्तुम् इच्छति स्म । अहम् अत्र किं कर्तुं शक्नोमि स्म अहं क्षमयित्वा बहिः आगतः कः एषः हास्यस्य अन्तिमः दृश्यः आसीत् वा त्रासदीयाः अहं जनामि मा रमेजनीमहोदयेन उत्तरं दातव्यम् । सः बहुवारं मां धमकीम् अयच्छत् यत् सः किमपि करिष्यति यत् अहं नग्नः फारसदेशात् पलायनं कर्तुं बाध्यः भवेयम् कदाचित् तस्य प्रथा अस्ति यतोहि सः मम दर्शनस्य कृते स्वप्राणान् ऋणी अस्ति । एतत् अपि एकप्रकारस्य धन्यवादः अस्ति । यदा ते तं पृच्छन्ति तर्हि ओर्होवः कुत्र अस्ति सः उत्तरति सः विज्ञानविरोधी अस्ति इति । अत्र अहं घोषयामि यत् मम जीवनस्य सम्पत्तेः च यत् किमपि हानिः तस्मात् अथवा समानभेदकारकाणां भवति ।

स्वार्थः अविवेकी द्वेषः च केचन जनान् एतावत्पर्यन्तं चालयति यत्र तत् मम दूरभाषपुस्तकं यस्मिन् सर्वेषां सदस्यानां नामानि सन्ति

प ्जीकृताः अभान ्तथा च मम कार्यालयात् अङ्ग्लमेलैः प्रायः सहस्रं पूर्णौ पुटकौ अदृश्यौ। अहं वक्तुं न शक्नो ोम यत् ए तत् न ीचम् अयोग्यं च कार्यं कस्य कार्यं भवेत् परन ्तु अहम् ए तावत् जन ाम यत् ए तत् कस्यच त् व्यक्त स्य कार्यम् अस्त यः कच्चे शाकाहारस्य अन ुयाय भ : सह सम्पर्कं कर्तुम् इच्छत तेषां दुरुपयोगं च कर्तुम् इच्छत । यः व्यक्त : तान ्चोर तवान ्सः सार्वजन करूपेण तान ्उ पयोक्तुं न शक्नो ोत इत स्पष्टम् । य इदम् अकरोत् अज्ञ ान ात् अकरोत्। अहं क्षमाम अन ुरोधं च करोम यत् यद सः हृदये क ्च त् मान वतां अन ुभवत तर्ह तेभ्यः स्वस्य अर्थं प्राप्य ए तान पत्राण मम समीपं पुन : स्थापयन ्तु यतः ए तान पत्राण मम कृते भव ष्ये च कच्चे शाकाहारस्य इत हासाय अत्यन ्तं महत्त्वपूर्णान मूल्यवान ्च भव ष्यन ्त ।

इदान ीं यदा अहं क्लबं न गच्छाम तदा उ पचार ताः जन ाः मम व लायाः द्व तीयतलं ध न ्यवादं दातुं सूचन ां प्राप्तुं पुस्तकान च क्रेतुं च आच्छन ्त । कच्चाहारस्य पुस्तकेल ख तं दर्शनं कृत्वा वयं समुदायं न र्म तवन ्तः । यः कश्च त् ए तत् पुस्तकं न स्वीकुर्वत सः अस्य समुदायस्य सदस्यः भव तुम् न शक्नो ोत । ये वैद्याः कच्चे शाकाहारीसङ्घस्य सदस्याः भव तुम् इच्छन ्त ते स्वकार्यालयं बन ्दं कुर्वन ्तु रोग भ्यः व ह तं वा व षं वा न ल खन ्तु परन ्तु ते सर्वथा वैद्याः सन ्त तथा च ते स्वस्य गलतज्ञ ानं सम्पूर्णतया त्यक्तुं न शक्न ुवन ्त यद कुर्वन ्त तर्ह तेषां क मप न ास्त कुर्वन ्त न च क मप वक्तुं । ते अस्माकं क्लबे वन स्पतयः व टाम न प्रोटीन ् गुणाः च व षये व्याख्यानं ददत । ए ते शब्दाः केवलं बकवासाः पौराण काः काल्पन कता कल्पन ा च सन ्त । आरम्भे ते सप्ताहे त्र वारं पश्चात् सप्ताहे ए कं द वसं केवलं ए कघण्टां यावत् व्याख्यानं ददत स्म । शीघ्रमेव जन ाः ए तान वचन ान श्रुत्वा श्रान ्ताः भव ष्यन ्त तेषां शब्दाः अप समाप्ताः भव ष्यन ्त ते आरे कं कर ष्यन ्त ते जन ान ्क यत् मूर्खं कर्तुं शक्न ुवन ्त

क न ्तु यद ए कं द वसं रमेजन ी अध ्ययनं गभीरं कृत्वा स्वस्य त्रुटं स्वीकुर्वत च क त्साव ज्ञ ानं ~~त्यक्त्वा~~ प्रकृतेः समीपं प्रत्यागत्य प्रकृतेः न यमान ाम् अध ीन तां करोत तर्ह वयं तं स्वीकुर्व तुं मुक्ताः स्मः मम कृते काः कष्टाः कृताः इत अहं उ पेक्ष ष्याम सत्यान ां कच्चान ां शाकाहारीणां न ीत शास्त्रे कोऽप द्वेषः न ास्त वयं क्षमाकर्तारः स्मः ।

कच्चाशाकाहारः उ च्चतरं त ष्ठत

इत हासे सर्वासु क्रान ्त ेषु अपेक्षया

अ ाथालयस्य क्च्चेशाकहारीबालान ां समूहेन सह ए स्ट्रीमहोदया



ऑस्ट्रेल यादेशस्य न ैन ्सी अ ्न ा ज ाब्लर अ ाथालये क्च्च ाशाकहारीबालान ां समूहः



अ्शवीर तेर होवन`स यन



ए कस्य सच्च दान न ्दस्य मान वस्य उ दाहरणं रोगं दार द्र्यं क्षुध ां युद्ध ं हत्यां च व न ा
न ूतन स्य जा तः प्रवर्तक २० शताब्द्याः पूर्णक्च्चे शाकाहारी अ ाह तस्य २० २० .
ओर्होवस्य वर्षीयः पुत्री या कदाप पक्वस्य ए कं अ क्टुकं न सेव तवान ् कदाप औषध ं टीका वा न सेवते।



१५ वर्षीय अम ह   त   रं गीन च   त्र   २.

केलोगो
तेहरान क्व्चा ९ .
खद्य समाज



१० वर्षीयः अ ह तः रं गीन च त्रम् २.

तेहरान

अ्शवीर तेर होवन`स यन । तेहरान शहर क्रीम खन
ब्लावर्ड सन ाई सें ट सन ाई ए सक्यू न . .

ज् ापयन तु

लेखक्स्य
हस्ताक्षरम्

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.

क्च्चा शाकहारः व कसस्य माध्यमेन क्रान्त :